

# 4月29日(火) 昭和の日プログラムのお知らせ

|                     |             | 11                                  |  |                                     | 12                        |                             |  | 13  |                            |  | 14  |                             |  | 15                  |  |  | 16                       |  |  | 17                           |                               |  | 18                                |  |  | 19                           |  |  | 20 |  |  |
|---------------------|-------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|--|---|----------------------------|--|---|-----------------------------|--|---------------------|--|--|--------------------------|--|--|------------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|------------------------------|--|--|----|--|--|
| 4/29<br>(火)<br>昭和の日 | 第1<br>スタジオ  | 楽しくエアロ<br>(高橋忠幸)<br>10:30(45)       |  |                                     | ズンバ<br>(西野)<br>11:30(45)  |                             |  | パワーヨガ<br>(吉池)<br>12:30(45)                |                            |  |   |                             |  |                     |  |  |                          |  |  | OXIGENO<br>(麻田)<br>18:00(60) |                               |  | MEGADANZ<br>(麻田)<br>19:15(45)     |  |  |                              |  |  |    |  |  |
|                     | 第3<br>スタジオ  | 卓球開放<br>10:00~12:00                 |  |                                     |                           |                             |  | バレエ<br>コンディショ<br>ニング<br>(小杉)<br>12:15(45) |                            |  | バレエ<br>(小杉)<br>13:15(75)                      |                             |  | 卓球開放<br>15:00~20:00 |  |  |                          |  |  |                              |                               |  |                                   |  |  |                              |  |  |    |  |  |
|                     | ホット<br>スタジオ | 陰陽ヨガ<br>(五十嵐) 整<br>10:15(60)        |  |                                     | 整体ヨガ<br>(櫻井)<br>11:30(45) |                             |  | コア<br>ビースト<br>(ツカサ)<br>12:30<br>(30)      |                            |  | ホット<br>ストレッチ<br>ポール<br>(ツカサ)<br>13:10<br>(30) |                             |  | 清掃時間<br>14:00~15:00 |  |  | ホットスタジオ開放<br>15:00~17:45 |  |  |                              |                               |  | BODY<br>シェイプ<br>(白石)<br>18:15(45) |  |  | アロマヨガ<br>(蔵野) 整<br>19:15(45) |  |  |    |  |  |
|                     | プール         | 入門<br>水泳<br>(佐藤清美)<br>10:30<br>(30) |  | 初級<br>水泳<br>(佐藤清美)<br>11:10<br>(30) |                           | 中級水泳<br>(佐藤清美)<br>11:50(45) |  |   | スポーツに<br>必須のコアを<br>磨きましょう! |  |   | 育成・選手<br>(有料)<br>13:00(120) |  |                     |  |  |                          |  |  |                              | フィン開放<br>(自由遊泳)<br>18:00(120) |  |                                   |  |  |                              |  |  |    |  |  |

|        | 10      | 11                                | 12                          | 13                             | 14                          | 15                       | 16                    | 17                      | 18                    | 19                      | 20      | 21      |
|--------|---------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|---------|---------|
| 5/3(土) | 第1スタジオ  | ズンバ (やまだゆうこ) 10:30(45)            | 姿勢改善 筋膜リリース (石川) 11:30(45)  | ゆがみ改善ヨガ (國安) 12:30(45)         | 楽しくエアロ (高橋忠幸) 13:30(45)     |                          |                       |                         |                       | UBOUND (nao) 19:00(45)  |         | 第1スタジオ  |
|        | 第3スタジオ  | 卓球開放 10:00~20:00                  |                             |                                |                             |                          |                       |                         |                       |                         |         | 第3スタジオ  |
|        | ホットスタジオ | スッキリヨガ (櫻井) 10:30(45)             | パワーヨガ (カサイクミ) 11:30(45)     | リラックスヨガ (小川) 12:30(60)         | 心身リフレッシュヨガ (はまだ) 13:45(45)  | 脂肪燃焼ヨガ (シャクティ) 14:45(60) | 清掃時間 16:00~17:00      | ホットスタジオ開放時間 17:00~20:00 |                       |                         |         | ホットスタジオ |
| 5/4(日) | プール     | 入門水泳 (宮本) 11:00(20)               | 初級フィン (宮本) 11:30(30)        | フィンスイム (メニュー) 12:15(30)        | 育成・選手 (有料) 13:00(120)       |                          |                       | フィン開放 15:00~20:00       |                       |                         |         | プール     |
|        | 第1スタジオ  | Dance it out (飯島) 10:30(45)       | パワーヨガ (カサイクミ) 11:30(45)     | 筋コンディショニング (千葉) 12:30(45)      | X55 (白石) 13:30(45)          |                          |                       |                         |                       |                         |         | 第1スタジオ  |
|        | ホットスタジオ | コアヨガ (はまだ) 10:30(45)              | ホットヨガ (小川) 11:30(45)        | ピラティス&リラックスヨガ (SAHO) 12:30(45) | ヨガとストレッチポール (EMI) 13:30(60) | 清掃時間 14:30~15:30         | ホットスタジオ開放 15:30~20:00 |                         |                       |                         | ホットスタジオ |         |
| プール    |         | 初級背泳ぎ (白石) 11:30(30)              | 初級バタフライ (白石) 12:10(30)      | 育成・選手 (有料) 13:00(120)          |                             |                          | フィン開放 15:00~20:00     |                         |                       |                         | プール     |         |
| 5/5(月) | 第1スタジオ  | クロールの為の自重トレーニング (Aoshi) 10:15(45) | 健美操 (川上) 11:15(45)          | 楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:15(45)        | UBOUND (白石) 13:15(45)       |                          |                       |                         |                       | X55 (白石) 19:00(45)      |         | 第1スタジオ  |
|        | ホットスタジオ | ゆるトレ+ (ツカサ) 10:30(30)             | 姿勢改善ヨガ (EMI) 11:15(45)      | じんわりポーズとヨガニドラ (はまだ) 12:15(45)  | 四季ヨガ (小川) 13:15(60)         | 清掃時間 14:15~15:15         | ホットスタジオ開放 15:15~18:30 |                         |                       | ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60) | ホットスタジオ |         |
|        | プール     |                                   | 初中級水泳 (可愛) 11:15(45)        | 初級水泳 (可愛) 12:10(30)            | 育成・選手 (有料) 13:00(120)       |                          |                       | フィン開放 15:00~20:00       |                       |                         |         | プール     |
| 5/6(火) | 第1スタジオ  | 整体ヨガ (櫻井) 10:30(45)               | Dance it out (飯島) 11:30(45) | ズンバ (お貴) 12:30(45)             | ストレッチポール (白石) 13:30(45)     |                          |                       |                         |                       | UBOUND (nao) 19:00(45)  |         | 第1スタジオ  |
|        | ホットスタジオ | スッキリヨガ (はまだ) 10:30(45)            | 陰陽ヨガ (吉池) 11:30(45)         | 美肌ヨガ (國安) 12:30(45)            | 清掃時間 13:30~14:30            | ホットスタジオ開放 14:30~18:30    |                       |                         | 疲労回復ヨガ (蔵野) 19:00(45) |                         | ホットスタジオ |         |
|        | プール     | 入門水泳 (佐藤清美) 10:30(30)             | 初級水泳 (佐藤清美) 11:10(30)       | 中級水泳 (佐藤清美) 11:50(45)          | 育成・選手 (有料) 13:00(120)       |                          |                       | フィン開放 15:00~20:00       |                       |                         |         | プール     |

## 【GW期間中】

5/3(土)~5/6(火)

時間外利用 ¥1,320 → ¥980

ビジター ¥2,750 → ¥1,650

## 【5月5日(月)トレーニング×水泳】

10:15(45)クロールの為の自重トレーニング  
→11:15(45)初中級水泳に参加しましょう!

水泳で使用する筋肉に働きかけて  
より水泳を楽しみましょう!!  
可愛IRもトレーニングに参加します♡



プログラム代行情報は公式LINEから確認ができます。  
その他お得情報やイベント情報などは公式SNSを要チェック!