

# 2024年 4/29(月)～5/6(月)ゴールデンウィークスケジュール

	4月29日(月) 昭和の日			4月30日(火) 通常営業			5月1日(水) 通常営業			5月2日(木) 通常営業			5月3日(金) 憲法記念日			5月4日(土) みどりの日			5月5日(日) こどもの日			5月6日(月) 振替休日		
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート
9:00																								
9:30																								
10:00				リラクゼーション ヨガ45 9:45～10:30 富永正子			エアロ& コンディショニング45 9:45～10:30 宮野朋子			リラクゼーション ヨガ45 9:45～10:30 山口由美子														
10:30	ZUMBA ズンパ60 10:30～11:30 MINA	キッズ プール開放 10:30～11:45		ピラティス45 11:00～11:45 hiro			骨盤エクササイズ45 11:00～11:45 榎本早苗			LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット45 10:50～11:35 川邊徹平			LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 10:30～11:30 木村和弘 & 西條祐貴 GW特別レッスン											
11:00		フィットネス会員の プール利用は 12:00～となります。																						
11:30																								
12:00	LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット60 12:00～13:00 磯崎真裕 & 川邊徹平 GW特別レッスン			エアロ& コンディショニング45 12:00～12:45 hiro						ZUMBA ズンパ60 12:15～13:15 MINA														
12:30		はじめて背泳ぎ ～キック編～ 12:15～12:45 宗村翔		エアロ中級45 12:00～12:35 木村文子																				
13:00		はじめて背泳ぎ ～ストローク編～ 13:00～13:30 宗村翔		かんたんプットレ45 13:00～13:45 八木美奈子																				
13:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 13:30～14:30 庄司颯真																							
14:00		スイムトレーニング45 13:45～14:30 上田純宇																						
14:30		2コース 使用																						
15:00		せながスツキリ20 14:50～14:10 上田純宇																						
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30		フリー遊泳時間12:00～18:15 トレーニング終了時間18:15 閉館時間18:30																						
19:00																								
19:30																								
20:00				エアロ中級60 19:30～20:30 伊藤絹子																				
20:30																								
21:00				青竹体操45 20:45～21:30 伊藤絹子																				
21:30																								
22:00																								
22:30																								
23:00																								

## ★ゴールデンウィークスケジュールご案内★

**★GW期間中の特別利用★**  
【対象会員】  
モーニング会員・デイ会員・ジム会員・ナイト会員  
ホリデー会員・ナイト&ホリデー会員・90分会員  
マンスリー4会員

【料金】  
1回 550円(税込)

営業時間中ず～っと施設がご利用いただけます！  
いつも出られないレッスンへのご参加など  
時間を気にせずたくさん施設をご利用ください♪  
詳しくはフロントまで♪

**4/29(月)ボディコンバット60**  
磯崎真裕 & 川邊徹平  
ベテランインストラクターによる  
ジョイントレッスン！  
皆様をわかりやすくリードします♪

**4/29(月)ボディコンバット60**  
庄司颯真  
北越谷から2回目の参戦🔥  
フレッシュパワー全開🔥

**5/3(金)ボディコンバット60**  
木村和弘 & 西條祐貴  
皆様の最高な1日のスタートを  
僕らが全力でサポートします♪

**5/6(月)ボディコンバット60**  
ボディコンバット60  
渡辺光  
お久しぶりの渡辺光IR！  
続けて参加してGWを締めくくりましょう🔥🔥🔥