

	4/29(火) 昭和の日				通常営業	5/3(土) 憲法記念日				5/4(日) みどりの日				5/5(月) こどもの日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール
9:00																	
9:30																	
10:00																	
10:30	バランス コーディネーション 60 10:30~11:30 藤田みゆき	ストリートダンス初級 45 10:45~11:30 なかしん		らくらくウォーキング30 11:00~11:30 霜村美和子		ZUMBA ズンバ60 10:30~11:30 MINA	リラクゼーション ヨガ60 10:30~11:30 鈴木貴子		エアロ初級45 10:35~11:20 土屋かおり	骨盤エクササイズ45 10:30~11:15 MADOKA		ステップ初級45 10:30~11:15 横崎初江	リラクゼーション ヨガ60 10:30~11:30 青柳美枝子				プール開放 10:30~12:00 事前予約制
11:00																	
11:30			TOP RIDE トップライド60	アクアフレッシュ30 11:45~12:15 霜村美和子													
12:00	ストリートダンス中級 60 11:50~12:50 なかしん	からだケアストレッチ 45 11:50~12:35 藤田みゆき 定員30人				バレエ45 11:50~12:35 彩水	ラテンエアロ45 11:50~12:35 鈴木貴子	グループスタジオ 開放 10:00~14:00	アクアフレッシュ45 11:30~12:15 霜村美和子	エアロ& コンディショニング45 11:40~12:25 伊藤麻子	グループスタジオ 開放 10:00~14:00	オリジナルアクア30 11:30~12:00 稲葉みちる	バランス コーディネーション 60 11:35~12:35 清水リカ	パワーヨガ45 11:45~12:30 青柳美枝子	TOP RIDE トップライド60 定員30人		
12:30																	
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60															
13:30	13:10~14:10 浦野拓海・高野聡子 ※日特別レッスン	13:10~14:10 伊藤朝賢				ピラティス60 13:00~14:00 彩水				エアロ中級60 12:45~13:45 伊藤麻子			BODYPUMP ボディパンプ45 13:05~13:50 浦野拓海	エアロ初級45 12:55~13:40 清水リカ			バタフライ45 12:30~13:15 森本静穂 ※日特別レッスン
14:00																	
14:30	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60	エアロ初級45 14:30~15:15 佐藤智子	LES MILLS DANCE 14:05~14:35	はじめてクロール30 14:15~14:45 山口尚人		LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 14:20~15:20 氏原智子	エアロ初級45 14:20~15:05 新垣沙知子				BODYPUMP ボディパンプ60 14:10~15:10 横田麻紀	リラクゼーション ヨガ60 14:15~15:15 井上和代	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 14:20~15:20 木村小葉紅	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 14:00~15:00 三ノ輪直子			オリジナルアクア45 14:30~15:15 松田珠恵 ※日特別レッスン
15:00	14:30~15:30 阿部雅史		LES MILLS BODYCOMBAT 14:40~15:10	平泳ぎ45 ~キックスペンナル~ 15:00~15:45 山口尚人 ※日特別レッスン		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 15:20~15:20 氏原智子	エアロ中級60 15:30~16:30 新垣沙知子										
15:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60	エアロ中級60 15:40~16:40 佐藤智子	LES MILLS BODYBALANCE 15:50~16:20														
16:00																	
16:30	15:50~16:50 大野雄貴					15:40~16:40 木村和弘・加藤大智 ※日特別レッスン											
17:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60																
17:30																	
18:00	17:10~18:10 大野雄貴		グループスタジオ 開放 17:00~18:45														
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	
22:30																	
23:00																	

4月30日・5月1・2日は通常営業となっております。

4/29(火)予約開始日
4月22日(火)
8:00~

5/3(土)予約開始日
4月26日(土)
8:00~

5/4(日)予約開始日
4月27日(日)
8:00~

5/5(月)予約開始日
4月28日(月)
8:00~

ゴールデンウィーク GW
販売開始は
4/23 (水)
10:00~

フリーチケット 販売中!
有効期限: 4月26日(土)~5月5日 (月・祝)

平日利用のみの会員様に向けた、お得なフリーチケットです。
この期間制限なくご利用ができてこの価格!
イベントレッスンもごさいますので、ぜひご購入ください!

1回 1,100円 (税込)
フリーチケット 3,300円 (税込)

※日割り返金は致しかねますので、予めご了承ください。
※せんげんだい会員様
(デイトム、ナイト、ナイト90、90分、120分)
のみの販売となります。
※スタジオ予約はご自身のアカウントをご利用ください。
ご購入希望の方は、メインフロントまでお越しください。