

# 4月29日(水) 祝日レッスンスケジュール -昭和の日-

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
10:30			
11:00	骨盤エクササイズ60 10:30~11:30 松崎奈身	Home Fitness 24 全身ストレッチ 10:45~11:15	
11:30			クロール 11:15~11:45 山中 侑也
12:00	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 高野兼子	バレエ60 11:40~12:40 miki	<b>祝日特別レッスン</b> スイムトレーニング初級30 12:00~12:30 山中 侑也
12:30			少しづつ泳力を上げたい方おすすめ! ~500mまでを基本とし、泳ぎの技術
13:00	<b>祝日特別有料レッスン</b> ジャズダンス60 13:00~14:00 miwa・miki		オリジナルアクア 13:00~13:45 柳田志津
13:30		フラダンス30 13:30~14:00 山口道子	
14:00			平泳ぎ 14:00~14:30 山中侑也
14:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> ボディアタック60	フラダンス60 14:20~15:20 山口道子	
15:00	14:40~15:40 鈴木利希		
15:30		Home Fitness 24 初級エアロ 15:40~16:15	
16:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60		スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00
16:30	16:00~17:00 木村小葉紅 <small>※担当者変更となる場合がございます。</small>		
17:00			スイミングスクール (小学) 17:00~18:00
17:30			
18:00			スイミングスクール (小中) 18:00~19:00
18:30	スタジオWEB予約開始時間 は全会員種別 4月24日(金)10:00~		
19:00			
19:30			

**5月3日(日) 祝日レッスンスケジュール -憲法記念日-**

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
10:30	祝日特別レッスン リラックスヨガ60 ~ゆるめて整える~ 10:30~11:30 北ちかこ			10:30
11:00		エアロ中級60 10:40~11:40 篠田恵美		11:00
11:30			祝日特別レッスン ふじみ野スペシャルアクア45 11:30~12:15 大村夏希×相原貴子	11:30
12:00	バランスコーディネーション45 11:55~12:40 篠田恵美			12:00
12:30			はじめてパタフライ 12:30~13:00 相原貴子	12:30
13:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> ボディアタック60 13:00~14:00 鈴木利希	K-POPダンス60 13:00~14:00 RIKO		13:00
13:30				13:30
14:00			はじめて背泳ぎ 14:00~14:30 林実幸	14:00
14:30		<b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b> レスミルズダンス 14:15~14:45		14:30
15:00	ストリートダンス初級45 15:00~15:45 AI		スイムトレーニング60 14:45~15:45 林実幸	15:00
15:30				15:30
16:00	ストリートダンス中級60 16:00~17:00 AI		フィン開放 16:00~16:30 最大3コース使用	16:00
16:30		<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ボディバランス 16:30~17:00		16:30
17:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 17:15~18:15 笹井悠多	ピラティス60 17:25~18:25 AI		17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30

スタジオWEB予約開始時間  
 は全会員種別  
4月27日(月)10:00~

**5月4日(月) 祝日レッスンスケジュール -みどりの日-**

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
10:30	祝日特別レッスン ハタヨガフロー60 ～動いて巡らせる～ 10:30～11:30 北ちかこ			10:30
11:00		フラダンス60 10:30～11:30 東海林和美		11:00
11:30				11:30
12:00	祝日特別レッスン 整体ヨガ60 ～身体の歪み調整～ 11:45～12:45 北ちかこ		クロール 11:45～12:15 山中 侑也	12:00
12:30			祝日特別レッスン ドリルレッスン 12:30～13:00 山中 侑也	12:30
13:00				13:00
13:30	エアロ中級 13:00～13:45 阿部暁都	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ボディバランス60 13:30～14:30 チャーン		13:30
14:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> ボディジャム60 14:00～15:00 阿部暁都		成人スクール 13:30～14:30 【最大4コース使用】	14:00
14:30				14:30
15:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60 15:15～16:15 横田篤紀×大村夏希	ポルドブラ45 15:00～15:45 笹井ひろみ	祝日特別レッスン スイムトレーニング75 15:00～16:15 山中 侑也	15:00
15:30				15:30
16:00	祝日特別レッスン <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 16:30～17:30 木村和弘	<b>RmX</b> RITMOS <b>リトモス60</b> 16:05～17:05 笹井ひろみ		16:00
16:30			フィン開放 16:30～17:00 最大3コース使用 フィンの貸し出しはございません	16:30
17:00				17:00
17:30			ポルドブラとは？ ゆっくりとした音楽に合わせて 身体を動かして行う コ ンディショニングクラス♪ 体幹を意識した姿勢づくりも	17:30
18:00	スタジオWEB予約開始時間 は全会員種別 4月29日(水)10:00～			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30

**5月5日(火) 祝日レッスンスケジュール -こどもの日-**

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
10:30			キッズスクールイベント ~プール開放~ 10:00~12:15 【北側4コース使用】	10:30
11:00	リラクゼーションヨガ60 10:40~11:40 高野兼子	バレエ 10:40~11:40 miki		11:00
11:30				11:30
12:00		Home Fitness 24 姿勢改善ピラティス 12:00~12:30		12:00
12:30	ジャズダンス60 12:00~13:00 miki			はじめてバタフライ 12:30~13:00 山口尚人
13:00		Home Fitness 24 美姿勢ヨガ 13:15~14:00		13:00
13:30	LESMILLS <b>BODYATTACK</b> ボディアタック60 13:20~14:20 藤間翼			平泳ぎ 13:15~13:45 山口尚人
14:00			祝日特別レッスン 背泳ぎ 14:00~14:30 山中侑也×杉山健人	14:00
14:30				14:30
15:00	LESMILLS <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60 14:40~15:40 藤間翼		スイムトレーニング60 14:45~15:45 山中 侑也	15:00
15:30				15:30
16:00	LESMILLS <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 16:00~17:00 山口尚人×大村夏希	Home Fitness 24 中級エアロ 16:10~16:50	フィン開放 16:00~16:30 最大3コース使用 フィンの貸し出しはございません	16:00
16:30				
17:00	祝日特別レッスン	Home Fitness 24 簡単ストレッチ 17:10~17:40		17:00
17:30				17:30
18:00	スタジオWEB予約開始時間 は全会員種別 <u>4月30日(木)10:00~</u> となります。			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30

**5月6日(水) 祝日レッスンスケジュール -振替休日-**

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	骨盤エクササイズ60 10:30~11:30 松崎奈身			11:00
11:30			水中キック講座 11:30~12:00 山中 侑也	11:30
12:00	<b>ZUMBA</b> ズンバ60		祝日特別レッスン	12:00
12:30	11:45~12:45 Chihiro		オリジナルアクア45 12:30~13:15 柳田 志津	12:30
13:00		<b>LES MILLS DANCE</b> レスミルスタンス 13:00~13:30		13:00
13:30		バックナンバーMix!		13:30
14:00		<b>RITMOS</b> リトモス60	フィンスイム 14:00~14:30 山中 侑也	14:00
14:30	ステップ&コンディショニング 14:00~14:45 飯山大輔	13:45~14:45 石川佳世子	スイムトレーニングのフィンVer!	14:30
15:00	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ボディバランス60		フィントレーニング45 14:45~15:30 山中 侑也	15:00
15:30	15:00~16:00 チャーン	エアロ中級60 15:05~16:05 飯山大輔	祝日特別レッスン	15:30
16:00			フィン開放 15:45~16:15 最大3コース使用	16:00
16:30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60		フィンの貸し出しはございません	16:30
17:00	16:20~17:20 西條祐貴×山口梨音×大村夏希			17:00
17:30	祝日特別レッスン			17:30
18:00	スタジオWEB予約開始時間 は全会員種別 <b>5月1日(金)10:00~</b> となります。			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30