


# ☆2022年 祝日プログラム☆

## 4月29日（金・祝）

| 時間              | スタジオ A   | 担当           |
|-----------------|--|--------------|
| 9:20~<br>9:40   | おはようストレッチ<br>※受付時間9:10    | 猪塚<br>(スタッフ) |
| 9:55~<br>10:40  | リラックスヨガ45<br>※受付時間9:35    | TOMO         |
| 10:50~<br>11:30 | はじめてエアロ40<br>※受付時間10:35  |              |
| 11:40~<br>12:25 | フリースタイルダンス45~入門編~<br>※受付時間11:25  | 福留           |
| 12:40~<br>13:25 | ZUMBA45<br>※受付時間12:20  | 甲良           |
| 13:40~<br>14:25 | ボディメイクヨガ45<br>※受付時間13:20  | 平野           |
| 14:50~<br>15:35 | オリジナルエアロ45<br>※受付時間14:20   | 土居           |

※  ...靴が必要ないクラス。

| 時間              | スタジオ B                               | 担当           |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|
| 9:30~<br>10:30  | 貸スタジオ/卓球開放<br>《有料》                   |              |
| 10:45~<br>11:05 | ★ちよこつと筋トレ20<br>※受付時間10:25 定員:22人     | 角島<br>(スタッフ) |
| 11:30~<br>12:30 | 貸スタジオ/卓球開放<br>《有料》                   |              |
| 13:45~<br>14:15 | ★ペナルティボックス(低強度)<br>※受付時間13:25 定員:10人 | 角島<br>(スタッフ) |
| 14:45~<br>15:45 | 貸スタジオ/卓球開放<br>《有料》                   |              |
| 16:15~<br>16:45 | 卓球グループレッスン<br>《有料》                   | 角島<br>(スタッフ) |

※ ★印は、祝日特別プログラムです。  
詳細は別紙をご覧ください。

### 《プールプログラム》

ワンポイントレッスン【有料】

12:00~12:30

種目:クロール

12:35~13:05

種目:平泳ぎ

担当 猪塚

## 5月3日（火・祝）

| 時間              | スタジオ A   | 担当           |
|-----------------|--|--------------|
| 9:20~<br>9:40   | おはようストレッチ<br>受付時間 9:10  | 坂根<br>(スタッフ) |
| 9:50~<br>10:35  | リズム&ストレッチ45<br>受付時間 9:35   | 鈴木           |
| 10:50~<br>11:30 | たのしくラテン40<br>受付時間 10:30  | Tomo         |
| 11:40~<br>12:25 | たのしくエアロ45<br>受付時間 11:25  |              |
| 12:40~<br>13:25 | シンプルステップ45<br>受付時間 12:20 定員28名   | 本馬           |
| 13:55~<br>14:25 | 脂肪抹殺術メソッドアタック<br>受付時間 13:20  | 石野           |
| 14:40~<br>15:25 | 石野おどり45<br>受付時間 14:20  |              |
| 15:40~<br>16:25 | ZUMBA45<br>受付時間 15:20  | 前山           |

※  ...靴が必要ないクラス。

| 時間              | スタジオ B   | 担当           |
|-----------------|--|--------------|
| 9:45~<br>10:45  | 貸スタジオ/卓球開放<br>《有料》   |              |
| 11:00~<br>12:00 | 貸スタジオ/卓球開放<br>《有料》   |              |
| 12:15~<br>12:45 | ★リンパフロー30 <br>※受付時間11:55 定員:22人 | 佐古<br>(スタッフ) |
| 13:00~<br>13:45 | ★筋調整ヨガ45 <br>※受付時間12:25 定員:22人  | イムタ<br>蘭牟田   |
| 14:15~<br>14:55 | ★はじめてエアロ&コンディショニング<br>※受付時間13:55 定員:22人  | 佐古<br>(スタッフ) |
| 15:15~<br>16:15 | 貸スタジオ/卓球開放<br>《有料》   |              |
| 16:30~<br>17:30 | 貸スタジオ/卓球開放<br>《有料》   |              |

※ ★印は、祝日特別プログラムです。  
詳細は別紙をご覧ください。

### 《プールプログラム》

★ はじめてスイミング

10:45~11:15

種目:平泳ぎのキック

平泳ぎのキックの正しい形、方法を  
初心者対象にお伝えします！  
平泳ぎのキックが苦手だ...  
という方はぜひご参加ください！！

担当 坂根

グループレッスン【有料】

12:50~13:35

種目:パタフライ

担当 鉄川

たのしくアクア

14:00~14:30

担当 鉄川