

☆2022年 祝日プログラム☆

5月4日（水・祝）

時間	スタジオ A	担当
9:20～ 9:40	おはようストレッチ ※受付時間9:10	竹田 (スタッフ)
10:00～ 10:45	健美操45 ※受付時間9:35	川内
11:15～ 12:00	フラダンス45 ※受付時間10:40	高木
12:20～ 13:00	はじめてエアロ40 ※受付時間11:55	寺澤
13:15～ 13:35	ひきしめトレーニング20 ※受付時間12:55	
13:55～ 14:40	たのしくエアロ45 ※受付時間13:30	
15:00～ 15:45	ZUMBA45 ※受付時間14:35	原

※  …靴が必要ないクラス。

時間	スタジオ B	担当
9:30～ 10:30	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	西川
10:45～ 11:55	背骨コンディショニング70 《有料》	
12:10～ 12:30	★脳いきいき体操20 ※受付時間11:50 ※定員:22人	田中 (スタッフ)
12:45～ 13:15	★チェアエクササイズ30 ※受付時間12:25 ※定員:20人	田中 (スタッフ)
13:40～ 14:40	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	竹田 (スタッフ)
15:00～ 15:40	★ペナルティボックス(中強度) ※受付時間14:40 定員:10人	

※ ★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】

10:40～11:10

種目:平泳ぎ

11:15～11:45

種目:バタフライ

担当 竹田

水中健康運動

14:00～14:30

担当 田中

5月5日（木・祝）

時間	スタジオ A	担当
9:20～ 9:40	おはようストレッチ ※受付時間9:10	角島 (スタッフ)
10:00～ 10:45	和気道45 ※受付時間9:35	森
11:05～ 11:50	脂肪燃焼エアロ45 ※受付時間10:40	長谷川
12:05～ 12:45	ヨガ40 ※受付時間11:45	Rie
13:00～ 13:45	フィットネスベリーダンス45 ※受付時間12:40	
14:00～ 14:45	民謡おどり45 ※受付時間13:40	岡村
15:00～ 15:45	ひきしめエアロ45 ※受付時間 14:40	下尾

※  …靴が必要ないクラス。

時間	スタジオ B	担当
10:00～ 11:00	卓球開放 《有料》	猪塚 (スタッフ)
11:20～ 11:40	★ちょこっと筋トレ20 ※受付時間11:00 ※定員:22人	
12:00～ 13:00	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	猪塚 (スタッフ)
13:15～ 13:35	★ホールコンディショニング20 ※受付時間12:55 ※定員:20人	
14:00～ 15:00	貸スタジオ/卓球開放 《有料》	猪塚 (スタッフ)
15:15～ 16:15	貸スタジオ/卓球開放 《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:クロール

クロールのキック、手のかき、呼吸の仕方など基本を練習するクラスです！

担当 角島

★ アクアダンス

14:00～14:30

懐かしい曲に合わせてアクアビクスを楽しむクラスです★

担当 角島