

2022年 ゴールデンウィーク特別プログラム

| 時間 曜日 | 4月29日 | | 4月30日 | | 5月1日 | 5月2日 | | 5月4日 | | 5月5日 | | 5月6日 | | 5月7日 | | 5月8日 |
|----------|--|--|---|------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|--|---|---|------------------------------------|--------|
| | STUDIO | POOL | STUDIO | POOL | STUDIO | STUDIO | POOL | STUDIO | POOL | STUDIO | POOL | STUDIO | POOL | STUDIO | POOL | STUDIO |
| 9:00 | 09:00-09:30(30) ボールエクササイズ 橋詰 敬子 | | | | | 09:00-09:30(30) モーニングポール | | 09:00-09:15(15) モーニングストレッチ | | 09:00-09:45(45) morning yoga 橋詰 敬子 | | 09:00-09:30(30) ボールエクササイズ 西澤 カオリ | | | | |
| 10:00 | 09:45-10:35(50) ストレッチyoga 高橋 喜代子 | 09:45-10:30(45) アクアエクササイズ 橋詰 敬子 | | | 09:30-10:30(60) POWERヨ★ガ 柳澤 美恵 | 09:45-10:45(60) 太極拳 (初級) 岸 美紀 | 10:00-10:45(45) アクアピクス 橋詰 敬子 | 09:30-10:30(60) 太極拳 岸 美紀 | 09:45-10:30(45) アクアウォーキング 西沢 カオリ | 09:55-10:45(50) バレエエクササイズ 北澤 菜央子 | 10:00-10:45(45) POOL SIDE YOGA 橋詰 敬子 | 09:45-10:35(50) ストレッチyoga 高橋 喜代子 | 09:45-10:30(45) アクアエクササイズ 橋詰 敬子 | | | |
| 11:00 | 10:50-11:50(60) yoga 橋詰 敬子 | 10:40-12:40(120) リズム♪ スイミング 小池 勲代 | 10:15-11:15(60) ストレッチyoga 高橋 喜代子 | | 10:45-11:30(45) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟 | 11:00-11:45(45) クロール・背泳ぎ 塩入 めぐみ | 10:45-11:30(45) バランス コーディネーション 熊谷 知子 | 10:45-11:30(45) バランス コーディネーション 熊谷 知子 | 10:40-11:25(45) クロール・背泳ぎ (初) 津津 真美 | 11:00-11:45(45) 整体ストレッチ はつみ | 11:00-11:45(45) 休講 | 10:50-11:50(60) yoga 橋詰 敬子 | 10:50-11:50(60) リズム♪ スイミング 小池 勲代 | 10:15-11:15(60) ストレッチyoga 高橋 喜代子 | | |
| 12:00 | 12:00-12:45(45) 整体ストレッチ はつみ | | 11:30-12:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果 | | 11:45-12:15(30) LES MILLS BODYCOMBAT 土屋 悟 | 11:55-12:40(45) Swimming 塩入 めぐみ | 11:55-12:40(45) Swimming 塩入 めぐみ | 11:45-12:30(45) BAILA BAILA 熊谷 知子 | 11:35-12:20(45) 平泳ぎ・バタフライ 津津 真美 | 11:55-12:40(45) Enjoyエアロ はつみ | 11:55-12:40(45) 休講 | 12:00-12:45(45) DANCE エクササイズ 麻由 | 12:00-12:45(45) 平泳ぎ上達コース 津津 真美 | 11:30-12:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果 | | |
| 13:00 | 13:00-13:45(45) Enjoyエアロ はつみ | 12:55-13:40(45) 休講 | 12:25-13:10(45) ウェープリング 筋膜リリース 柳澤 美恵 | | 12:30-13:15(45) 骨盤調整ヨガ® 高木 裕子 | 12:55-13:40(45) HIP-HOP 西澤 旭田 | 12:55-13:35(45) アクアフィットネス 高橋 楓果 | 13:00-13:45(45) 休講 | 13:25-14:10(45) 休講 | 12:50-13:20(30) 筋トレストレッチ はつみ | 12:50-13:20(30) 休講 | 13:00-13:45(45) Enjoyエアロ はつみ | 12:55-13:40(45) フィンスイミング 津津 真美 | 12:25-13:10(45) ウェープリング 筋膜リリース 柳澤 美恵 | | |
| 14:00 | 13:55-14:40(45) スタートステップ 若月 幸代 | | 13:25-14:25(60) ヨガ 柳澤 美恵 | | 13:30-14:15(45) ジャイロキネシス® 高木 裕子 | 13:50-14:35(45) ヨガ 中村 彰子 | 13:50-14:35(45) ヨガ 中村 彰子 | 14:00-14:45(45) 休講 | 14:30-15:15(45) 休講 | 13:35-14:20(45) バランス コーディネーション 熊谷 知子 | 13:35-14:20(45) 休講 | 13:55-14:40(45) スリムキック ボクシング 掛川 万紀子 | 13:25-14:10(45) ヨガ 柳澤 美恵 | 13:30-14:15(45) ジャイロキネシス® 高木 裕子 | | |
| 15:00 | 14:55-15:40(45) スタートエアロ 若月 幸代 | | 14:40-15:25(45) 休講 | | 14:30-15:15(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果 | 14:50-15:40(50) ベリーダンス 山岸 里枝 | 14:50-15:40(50) ベリーダンス 山岸 里枝 | 15:00-15:45(45) 休講 | 15:30-16:15(45) 休講 | 14:30-15:15(45) ZUMBA 熊谷 知子 | 14:30-15:15(45) 休講 | 14:55-15:40(45) 中級エアロ 掛川 万紀子 | 14:40-15:25(45) 代謝UP! トレーニング 麻由 | 14:40-15:25(45) 代謝UP! トレーニング 麻由 | | |
| 16:00 | 15:50-16:20(30) 骨盤矯正ストレッチ 若月 幸代 | | 15:40-16:30(50) エアロ中・上級 熊谷 知子 | 16:00-17:00(60) スイミング60 松本 真 | 15:30-16:15(45) 中級ステップ 熊谷 知子 | 15:55-16:40(45) ダンスエアロ シヨータ | 15:55-16:40(45) ダンスエアロ シヨータ | 16:00-16:45(45) 休講 | 16:30-17:15(45) 休講 | 15:30-16:30(60) BAILA BAILA 熊谷 知子 | 15:30-16:30(60) BAILA BAILA 熊谷 知子 | 15:50-16:20(30) スリムシェイプ 掛川 万紀子 | 16:00-16:55 子どもスイミング (幼児) | 15:40-16:30(50) エアロ中・上級 熊谷 知子 | 15:30-16:15(45) 中級ステップ 熊谷 知子 | |
| 17:00 | 16:30-17:30(60) 休講 | | 16:40-17:25(45) 初・中級ステップ 熊谷 知子 | | 16:30-17:15(45) DHWX 熊谷 知子 | 16:50-17:35(45) 中級ステップ シヨータ | 16:50-17:35(45) 中級ステップ シヨータ | 17:00-17:45(45) 休講 | 17:30-18:30(60) 休講 | 16:30-17:30(60) ルーシーダットン 高橋 喜代子 | 16:30-17:30(60) ルーシーダットン 高橋 喜代子 | 17:00-18:00 子どもスイミング (小学生) | 16:40-17:25(45) 初・中級ステップ 熊谷 知子 | 16:30-17:15(45) DHWX 熊谷 知子 | | |
| 18:00 | | | 17:45-18:15(30) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟 | | 17:30-18:30(60) BAILA BAILA 熊谷 知子 | 17:50-18:45(55) ヒーリングヨガ (心と体の癒し...) YUKA | 17:50-18:45(55) ヒーリングヨガ (心と体の癒し...) YUKA | 18:00-18:45(45) 休講 | 18:45-19:45(60) 休講 | 17:45-18:15(30) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟 | 17:45-18:15(30) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟 | 18:05-19:05 子どもスイミング (小学生) | 17:45-18:15(30) LES MILLS SH'BAM 土屋 悟 | 17:30-18:30(60) BAILA BAILA 熊谷 知子 | | |
| 19:00 | | | 18:30-19:15(45) エンジョイエアロ 土屋 悟 | | 18:45-19:45(60) Yoga ∞ Life ～ココロとカラダを繋ぐ～ YUKA | 19:00-19:45(45) 基礎SWIM 高橋 楓果 | 19:00-19:45(45) 基礎SWIM 高橋 楓果 | 19:25-20:25(60) 休講 | 19:25-20:25(60) 休講 | 18:30-19:15(45) エンジョイエアロ 土屋 悟 | 18:30-19:15(45) エンジョイエアロ 土屋 悟 | 19:20-20:05(45) クロール・背泳ぎ 松本 真 | 18:30-19:15(45) エンジョイエアロ 土屋 悟 | 18:45-19:45(60) 休講 | | |
| 20:00 | 19:30-20:30(60) ヨガ 柳澤 美恵 | 19:20-20:05(45) 休講 | 19:30-20:15(45) STRONG NATION 土屋 悟 | | 20:00-20:45(45) 休講 | 20:00-20:45(45) フィンスイミング 高橋 楓果 | 20:00-20:45(45) フィンスイミング 高橋 楓果 | 20:00-20:45(45) 休講 | 20:00-20:45(45) 休講 | 19:30-20:30(60) ヨガ 柳澤 美恵 | 19:30-20:30(60) ヨガ 柳澤 美恵 | 20:15-21:00(45) Swimming 松本 真 | 19:30-20:15(45) STRONG NATION 土屋 悟 | 19:30-20:15(45) STRONG NATION 土屋 悟 | | |
| 21:00 | | | | | 21:00-21:45(45) 休講 | 21:00-21:45(45) 休講 | 21:00-21:45(45) 休講 | 21:00-21:45(45) 休講 | 21:00-21:45(45) 休講 | 20:40-21:30(50) ベーシック ハワイアンフラ 小野 弘子 | 20:40-21:30(50) ベーシック ハワイアンフラ 小野 弘子 | 20:15-21:00(45) Swimming 松本 真 | 20:40-21:30(50) ベーシック ハワイアンフラ 小野 弘子 | 21:00-21:45(45) 休講 | | |
| 22:00 | | | | | 22:00-22:45(45) 休講 | 22:00-22:45(45) 休講 | 22:00-22:45(45) 休講 | 22:00-22:45(45) 休講 | 22:00-22:45(45) 休講 | 21:40-22:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果 | 21:40-22:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果 | | 21:40-22:25(45) LES MILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果 | 22:00-22:45(45) 休講 | | |