

祝日スケジュール  
営業時間 9:00~21:00

5月3日 (金・祝) 憲法記念日

5月4日 (土・祝) みどりの日

5月5日 (日・祝) こどもの日

5月6日 (月・祝) 振替休日

5月3日 (金・祝) 憲法記念日		5月4日 (土・祝) みどりの日		5月5日 (日・祝) こどもの日		5月6日 (月・祝) 振替休日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
09:00		09:00		09:00		09:00	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45	ヨガ75 9:30~10:45 小柳 光	45	カラダほぐすYOGA45 9:30~10:15 上岡 雅子	45	※1回参加ご料金 ¥3,850 (税込) 【有料スクール/イベント】 大人水泳教室 (水中撮影) 9:30~10:30 嵯峨 基
10:00		10:00		10:00		10:00	
15	【MOVE BODY】FIGHT30 ~テクニク解説つき~ 10:15~11:00 川俣 好	15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
11:00		11:00		11:00		11:00	
15	フレックスストレッチ30 11:15~11:45 川俣 好	15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
12:00		12:00		12:00		12:00	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
13:00		13:00		13:00		13:00	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
14:00		14:00		14:00		14:00	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
15:00		15:00		15:00		15:00	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
16:00		16:00		16:00		16:00	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
17:00		17:00		17:00		17:00	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
18:00		18:00		18:00		18:00	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
19:00		19:00		19:00		19:00	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
20:00		20:00		20:00		20:00	
15		15		15		15	
30		30		30		30	
45		45		45		45	
21:00		21:00		21:00		21:00	

祝日イベント・・・祝日のみの特別レッスン。

◎【MOVE BODY】FIGHT30 ~テクニク解説つき~  
定員：50名/10:15~11:00 (45分)  
45分の時間で30分クラスを実施していきます☆  
はじめての方、大歓迎です!!少しでもご興味のある方はご参加お待ちしております。

◎フレックスストレッチ30  
定員：40名/11:15~11:45 (30分)  
フレックスクッションを使用し、全身のストレッチを行います。  
トレーニング初心者の方も、慣れてる方も、どなたでもご参加可能です。

◎アロマヒーリング45  
定員：40名/15:15~16:00 (45分)  
アロマオイルの芳香浴を楽しみながらストレッチを行います。  
心身の疲労回復を目的としたストレッチをおこなうリラクゼーションクラスです。

◎【有料スクール/イベント】 大人水泳教室 (水中撮影会)  
水泳は、他のスポーツに比べて、自分の動作が見えにくいスポーツ。  
そのため、フォーム撮影を実施しながら、即時FBを行うことで、  
皆様の泳力アップを目指します。 ※詳細は別紙ご参照ください。

◎【MOVE BODY】POWER45 ~アップデート~  
定員：40名/11:15~12:00 (45分)

◎【MOVE BODY】FIGHT45  
定員：50名/14:15~15:00 (45分)

普段は30分のこのクラスも、祝日は45分に拡大!!一緒に汗を流しましょう◎♪

◎ステップ&ストレッチ30  
定員：40名/9:40~10:10 (30分)  
ステップ台を使用し、簡単な昇降運動を行うことで、脂肪燃焼を促していきます。  
また、ストレッチも行うことで、運動前のカラダづくりにぴったりです★

◎RITMOS60  
定員：50名/10:20~11:20 (60分)  
2024年4月からスタートしました、“RITMOS”!!  
音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。  
各種ダンス (ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、  
レグトンなど) の要素が入り、“リズム”という意味のリトモス。  
この機会に是非、はじめての方もご参加ください☆

- どなたでも・・・初心者向け、どなたでもご参加いただけます。
- 慣れた方・・・該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。
- 【有料】・・・【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。