

STUDIO POOL GOLDEN WEEK PROGRAM

5月ゴールデンウィークプログラム

ゴールデンウィークスペシャル企画

スーパーヴァームを体感しよう!!

「スーパーヴァーム体感レッスン!!」と表記
されておりますレッスンでは、新商品「スー
パーヴァーム」をプレゼントいたします!
ぜひご参加下さい!!

May 3 5月3日(土)					May 4 5月4日(日)					May 5 5月5日(月)					May 6 5月6日(火)					
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	プール	熱湯浴	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	プール	熱湯浴	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	プール	熱湯浴	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	プール	熱湯浴
10:00			10:00~11:00 有料スクール (1.2コース使用)	10:15~11:15 有料スクール (3コース使用)				9:00~10:00 ジュニアスクール 10:00~11:00 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)										10:15~11:15 有料スクール (3コース使用)		
	10:20~10:40 ローラーストレッチ					10:20~10:40 ローラーストレッチ					10:20~10:40 ローラーストレッチ									
11:00													10:30~11:15 アクアピクス 岩崎 保							
	11:00~12:00 ローインパクト60 岩崎 保		11:15~12:15 有料スクール (3コース使用)			11:00~12:00 コンビネーション エアロピクス 平井 佳奈		11:15~12:00 アクアピクス 高光 香織			11:00~11:45 ステップ初級 吉田 友美							11:00~12:00 ステップ60 田中 万理		
12:00		12:00~13:00 ジュニアスクール																		
	スーパーヴァーム 体感レッスン!! 12:30~13:30 メタボサーキット ノンストップ60 高光・加藤				12:30	スーパーヴァーム 体感レッスン!! 12:15~13:45 スーパーアタック 90MAX 江熊・岩崎					12:00~13:30 エルズ ブーツキャンプ 90分スペシャル		12:00~13:15 有料スクール (1.2コース使用)		12:30			12:00~12:45 有料スクール (1.2コース使用)		
13:00		13:00~14:00 ジュニアスクール	13:00~13:30 ホースDEアクア 13:30~ホースストレッチ					12:20~13:20 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)										12:30~14:00 ジャイロキネシス 【有料】 石 まり枝		
								13:30~14:30 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)					12:45~13:45 有料スクール (7コース使用)							
14:00				13:45~14:45 有料スクール (1.2コース使用)							14:00~15:00 ビギナーヨガ レア・ガーシュテン		13:45~14:45 有料スクール (1.2コース使用)							
		14:30~14:50 ローラーストレッチ						14:30~14:50 ローラーストレッチ												
15:00			14:45~15:45 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)		15:00															
	15:30~16:30 ジュニアスクール							15:00~16:00 有料スクール (1.2コース使用)												
16:00		16:00~17:30 ジュニアスクール	15:50~16:50 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)																	
								16:10~17:10 有料スクール (1コース使用)												
17:00		16:30~17:30 ジュニアスクール	16:55~17:55 ジュニアスクール (1.2.3.5コース使用)																	
18:00		17:30~18:30 ジュニアスクール	18:00~19:00 ジュニアスクール (1.2.3コース使用)		18:00			18:00~19:30 有料スクール (5.6コース使用)												
19:00																				
20:00																				

「マッスルアタック」と
「マーシャルアタック」の
コラボレッスン!!
1度で2つ楽しめる贅沢
な内容です!

初めての方でもご参加頂けるクラスです。
 リラクゼーション・ストレッチ系のクラスです
 中級～上級のクラスです
 ダンス・カルチャー・ヨガ系のクラスです。
 筋力トレーニングを含むクラスです。
 アクアエクササイズ系のクラスです