

# STUDIO POOL SUNDAY & HOLIDAY PROGRAM

## 5月日祝プログラム

| May 11 |                                       |                          |                                         |
|--------|---------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|
| 5月11日  |                                       |                          |                                         |
| 10:00  | Aスタジオ                                 | Bスタジオ                    | プール 熱波浴                                 |
|        |                                       |                          | 9:00~10:00<br>ジュニアスクール                  |
|        | 10:20~10:40<br>ローラーストレッチ              |                          | 10:00~11:00<br>ジュニアスクール<br>(1.2.3コース使用) |
| 11:00  |                                       |                          |                                         |
|        | 11:00~11:45<br>ローインパクト<br>荒尾 真由美      |                          | 11:15~12:00<br>アクアピクス<br>中川 秀樹          |
| 12:00  |                                       |                          |                                         |
|        | 12:00~13:00<br>リズム<br>エクササイズ<br>田中 万理 |                          | 12:20~13:20<br>ジュニアスクール<br>(1.2.3コース使用) |
| 13:00  |                                       |                          |                                         |
|        | 13:15~13:45<br>ジャイロキネシス30             |                          | 13:30~14:30<br>ジュニアスクール<br>(1.2.3コース使用) |
| 14:00  |                                       |                          |                                         |
|        |                                       | 14:30~14:50<br>ローラーストレッチ |                                         |
| 15:00  |                                       |                          | 15:00~16:00<br>有料スクール<br>(1.2コース使用)     |
| 16:00  |                                       |                          |                                         |
|        |                                       |                          | 16:10~17:10<br>有料スクール<br>(1コース使用)       |
| 17:00  |                                       |                          |                                         |
| 18:00  |                                       |                          | 18:00~19:30<br>有料スクール<br>(5.6コース使用)     |
| 19:00  |                                       |                          |                                         |
| 20:00  |                                       |                          |                                         |

| May 18 |                                     |                          |                                         |
|--------|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|
| 5月18日  |                                     |                          |                                         |
| 10:00  | Aスタジオ                               | Bスタジオ                    | プール 熱波浴                                 |
|        |                                     |                          | 9:00~10:00<br>ジュニアスクール                  |
|        | 10:20~10:40<br>ローラーストレッチ            |                          | 10:00~11:00<br>ジュニアスクール<br>(1.2.3コース使用) |
| 11:00  |                                     |                          |                                         |
|        | 11:00~11:45<br>ローインパクト<br>岩崎 保      |                          | 11:15~12:00<br>アクアピクス<br>高光 香織          |
| 12:00  |                                     |                          |                                         |
|        | 12:00~13:00<br>ファット<br>バーン<br>田中 万理 |                          | 12:20~13:20<br>ジュニアスクール<br>(1.2.3コース使用) |
| 13:00  |                                     |                          |                                         |
|        | 13:15~13:45<br>メタボサーキット             |                          | 13:30~14:30<br>ジュニアスクール<br>(1.2.3コース使用) |
| 14:00  |                                     |                          |                                         |
|        |                                     | 14:30~14:50<br>ローラーストレッチ |                                         |
| 15:00  |                                     |                          | 15:00~16:00<br>有料スクール<br>(1.2コース使用)     |
| 16:00  |                                     |                          |                                         |
|        |                                     |                          | 16:10~17:10<br>有料スクール<br>(1コース使用)       |
| 17:00  |                                     |                          |                                         |
| 18:00  |                                     |                          | 18:00~19:30<br>有料スクール<br>(5.6コース使用)     |
| 19:00  |                                     |                          |                                         |
| 20:00  |                                     |                          |                                         |

| May 25 |                                        |       |                                         |
|--------|----------------------------------------|-------|-----------------------------------------|
| 5月25日  |                                        |       |                                         |
| 10:00  | Aスタジオ                                  | Bスタジオ | プール 熱波浴                                 |
|        |                                        |       | 9:00~10:00<br>ジュニアスクール                  |
|        | 10:20~10:40<br>ローラーストレッチ               |       | 10:00~11:00<br>ジュニアスクール<br>(1.2.3コース使用) |
| 11:00  |                                        |       |                                         |
|        | 11:00~11:45<br>ステップ初級<br>平井 佳奈         |       | 11:15~12:00<br>アクアピクス<br>中川 秀樹          |
| 12:00  |                                        |       |                                         |
|        | 12:00~13:00<br>リズム<br>エクササイズ<br>荒尾 真由美 |       | 12:20~13:20<br>ジュニアスクール<br>(1.2.3コース使用) |
| 13:00  |                                        |       |                                         |
|        | 13:30~15:00<br>【有料】<br>中川 秀樹           |       | 13:30~14:30<br>ジュニアスクール<br>(1.2.3コース使用) |
| 14:00  |                                        |       |                                         |
|        | 14:30~14:50<br>ローラーストレッチ               |       |                                         |
| 15:00  |                                        |       | 15:00~16:00<br>有料スクール<br>(1.2コース使用)     |
| 16:00  |                                        |       |                                         |
|        |                                        |       | 16:10~17:10<br>有料スクール<br>(1コース使用)       |
| 17:00  |                                        |       |                                         |
| 18:00  |                                        |       | 18:00~19:30<br>有料スクール<br>(5.6コース使用)     |
| 19:00  |                                        |       |                                         |
| 20:00  |                                        |       |                                         |

初めての方でもご参加頂けるクラスです。

ダンス・カルチャー・ヨガ系のクラスです。

リラクゼーション・ストレッチ系のクラスです

筋力トレーニングを含むクラスです。

中級～上級のクラスです

アクアエクササイズのクラスです