






	4月29日(土)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5日(金)			
	1studio	2studio	pool	1studio	2studio	pool	1studio	2studio	pool	1studio	2studio	pool	
9:00							5月4日  みどりの日						
9:30	9:30 はじめてエアロ 40 高橋(真)♥	9:30 ピンポイントヨガ 45 溝口	初登場	10:00 はじめてステップ 40 マツカン♥	9:30 ルーシーダットン 60 平瀬		10:15 ハワ-ヨガ 60 内田	9:45 ポールストレッチ30 伊藤♥		10:30 こどもの日	9:30 五禽戯 45 岡田(佳)♥		
10:00	10:30 Wステップ入門 60 高橋(真)	10:30 背骨コンディ ショニング'60 岡田(佳)♥		11:00 アクアキネシス®30 菅野♥	10:55 ラテンダンス 60 マツカン	10:45 キックボクシング' EX45 平瀬	10:45 アクアピクス 45 高橋(真)	11:30 ステップサーキット 60 遠藤	10:30 はじめてエアロ 40 遠藤♥	10:30 アクアインターバル トレーニング'45 坂上	10:45 はじめてステップ'30 平山♥	10:30 ピラティス 45 AZUSA	
11:30	11:45 テーマパーク ダンス 60 Mari	11:45 ピラティス 60 神宮司	11:45 アクアピクス 45 菅野	12:10 ハワ-コンディ ショニング'45 伊藤	11:45 インスパイリング' 60 haru		12:50 Club Jazz 60 AYA	11:30 リラックスストレッチ 45 渡♥	11:30 アクアインターバル トレーニング'45 坂上	11:30 はじめてステップ'30 平山♥	11:30 ピラティス 45 AZUSA	11:30 足つぼマッサージ' 45 平山♥	
12:00	13:00 ZUMBA 60 新	13:00 ハワ-コンディ ショニング'60 森江	13:00 アクアピクス 45 菅野	13:15 ステップ 初中級 60 Masahiro	13:00 やさしい ストレッチ 60 武藤♥			14:10 ハワ-コンディ ショニング'45 森江	12:30 ミニボールEX 45 伊藤♥	12:45 お腹シェイプ'20 STAFF♥	12:45 お腹シェイプ'20 STAFF♥	12:30 青竹ストレッチ 45 飛田♥	
13:00	14:00 ヘルピック ストレッチ 60 新♥	14:15 グランドアイチ 60 坂上♥	14:15 アクアピクス 45 菅野	14:30 オリジナルエアロ 60 Masahiro	14:15 パレト 45 安田	定員 16名	15:15 マーシャルシェイプ' 45 中島	13:20 サーキットエアロ 45 安田	13:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	13:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	13:30 ヨ-ガ 75 川島	14:00 水中ウォーキング' 45 飛田♥	
13:30	15:00 パレエ 初中級 70 石井	15:30 パレエ 初中級 70 石井	15:30 アクアピクス 45 菅野	15:50 マーシャルマニア 60 荒井	15:15 ヘルピック ストレッチ45 新♥			16:00 マーシャルマニア 45 中島	13:30 セルフマッサージ' ヨガ 60 武藤♥	13:30 お腹シェイプ'20 STAFF♥	13:30 お腹シェイプ'20 STAFF♥	14:20 ヨ-ガ 75 川島	
14:00	16:00 コアバランス 45 羽生田♥	17:00 パレト 45 永山	16:00 アクアピクス 45 菅野	17:10 美ボディ ハリーダンス 60 桜井	16:15 ZUMBA 60 新	定員 16名	17:15 ジャズ'ダンス 60 松本	14:45 フリージング' ストレッチ 60 朝倉♥	14:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	14:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 フラ 60 大川	14:00 水中ウォーキング' 45 飛田♥	
14:30	17:30 マーシャルシェイプ' 45 中島	17:30 パレト 45 永山	17:00 アクアピクス 45 菅野	17:30 足つぼマッサージ' 45 平山♥	16:15 ZUMBA 60 新			18:00 ウェーブストレッチ 45 高橋(好)♥	14:45 フリージング' ストレッチ 60 朝倉♥	14:45 お腹シェイプ'20 STAFF♥	14:45 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:20 フラ 60 大川	
15:00	18:00 バーレスク 60 AZUSA	18:00 ステップ 45 永山	17:30 アクアピクス 45 菅野	18:30 ローインパクト エアロ45 平山	16:15 ZUMBA 60 新	定員 16名	18:00 ウェーブストレッチ 45 高橋(好)♥	15:00 マーシャルマニア 45 荒井	15:00 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 フラ 60 大川	14:00 水中ウォーキング' 45 飛田♥	
15:30	18:30 バーレスク 60 AZUSA	18:30 ステップ 45 永山	18:00 アクアピクス 45 菅野	18:30 ローインパクト エアロ45 平山	16:15 ZUMBA 60 新			18:00 ウェーブストレッチ 45 高橋(好)♥	15:20 マーシャルマニア 45 荒井	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 フラ 60 大川	
16:00	19:00 バーレスク 60 AZUSA	19:00 ステップ 45 永山	18:30 アクアピクス 45 菅野	18:30 ローインパクト エアロ45 平山	16:15 ZUMBA 60 新		18:00 ウェーブストレッチ 45 高橋(好)♥	15:20 マーシャルマニア 45 荒井	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 フラ 60 大川	14:00 水中ウォーキング' 45 飛田♥	
16:30			19:00 アクアピクス 45 菅野	18:30 ローインパクト エアロ45 平山	16:15 ZUMBA 60 新		18:00 ウェーブストレッチ 45 高橋(好)♥	15:20 マーシャルマニア 45 荒井	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 フラ 60 大川	14:00 水中ウォーキング' 45 飛田♥	
17:00			19:00 アクアピクス 45 菅野	18:30 ローインパクト エアロ45 平山	16:15 ZUMBA 60 新		18:00 ウェーブストレッチ 45 高橋(好)♥	15:20 マーシャルマニア 45 荒井	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 フラ 60 大川	14:00 水中ウォーキング' 45 飛田♥	
17:30			19:00 アクアピクス 45 菅野	18:30 ローインパクト エアロ45 平山	16:15 ZUMBA 60 新		18:00 ウェーブストレッチ 45 高橋(好)♥	15:20 マーシャルマニア 45 荒井	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 フラ 60 大川	14:00 水中ウォーキング' 45 飛田♥	
18:00			19:00 アクアピクス 45 菅野	18:30 ローインパクト エアロ45 平山	16:15 ZUMBA 60 新		18:00 ウェーブストレッチ 45 高橋(好)♥	15:20 マーシャルマニア 45 荒井	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 フラ 60 大川	14:00 水中ウォーキング' 45 飛田♥	
18:30			19:00 アクアピクス 45 菅野	18:30 ローインパクト エアロ45 平山	16:15 ZUMBA 60 新		18:00 ウェーブストレッチ 45 高橋(好)♥	15:20 マーシャルマニア 45 荒井	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 フラ 60 大川	14:00 水中ウォーキング' 45 飛田♥	
19:00			19:00 アクアピクス 45 菅野	18:30 ローインパクト エアロ45 平山	16:15 ZUMBA 60 新		18:00 ウェーブストレッチ 45 高橋(好)♥	15:20 マーシャルマニア 45 荒井	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:20 お腹シェイプ'20 STAFF♥	15:00 フラ 60 大川	14:00 水中ウォーキング' 45 飛田♥	

定員
17名
予約制

大人の

初登場

初登場

定員
16名

立って行う

定員
16名

定員
16名

5月3日
憲法記念日



定員
16名



2017年

ゴールデンウィークスケジュール クラス説明

場所	開始時間	クラス名	担当	内容	
4/29(土)	1st	10:30	Wステップ入門60	高橋(真)	ステップを2台使ってコンビネーションを楽しむ入門クラス
		11:45	テーマパークダンス60	Mari	テーマパークの曲に合わせて振り付け、踊るクラス
		14:25	ペルビックストレッチ60 	新	骨盤(ペルビック)の歪みを改善させるクラス
		18:00	バーレスク60	AZUSA	美しい女性を表現する大人の女性のためのレッスン
	2st	9:30	ピンポイントヨガ45	溝口	背面にフォーカスをあてたポーズで組み立てます。『猫背』等の改善に!
		11:45	立って行う ピラティス60	神宮司	立って行うピラティス。スポーツタオルをご用意ください
		14:15	グランドアイチ60 	坂上	ゆったりとした動作で呼吸とともに身体を内側からストレッチするクラス
	pool	10:15	アクアキネシス®30 	菅野	水中で行う機能改善(コンディショニング)のクラス

5/3(水)	1st	17:10	美ボディベリーダンス60	桜井(初)	ベリーダンスでウエストシェイプして、ピラティスで引き締めていくクラス
		13:15	ステップ初中級60	Masahiro	ステップを初めてから少し慣れてきた方対象のクラス
		14:30	オリジナルエアロ60	Masahiro	いつもより少し長めの60分。中級レベルのクラス
	2st	10:45	キックボクシングEX45	平瀬	キックとパンチを組み合わせ、ストレス発散していくクラス
		13:00	やさしいストレッチ60 	武藤	普段使わない所をほぐしながら伸ばしていくクラス
		17:30	足つぼマッサージ45 	平山	足裏のツボを刺激し、ふくらはぎと太ももまでリンパの流れを改善するクラス

5/4(木)	1st	12:50	Club Jazz60	AYA	ビートの効いたR&Bでキレイよくカッコよく踊るクラス
	2st	12:30	ミニボールEX45 	伊藤	ミニボールを使ってコアトレーニングとストレッチをおこなうクラス
		13:30	ヨガ・セルフマッサージ付き60 	武藤	ゆったりしたヨガのポーズとセルフマッサージでリラックスするクラス
		14:45	フリージングストレッチ60 	朝倉	ヨガ、整体、気功をブレンドしたセルフコンディショニングストレッチクラス
		16:00	ピラティスα60	三浦	いつものピラティスに+上級エクササイズを入れたクラス
		17:15	ウェーブストレッチ45 	高橋(好)	ウェーブリングを使いコンディショニングとストレッチをおこなうクラス
	pool	10:30	アクアインターバルトレーニング45	坂上	アクアダンスとトレーニングを組み合わせたクラス

5/5(金)	1st	11:30	バーレスク60	AZUSA	美しい女性を表現する大人の女性のためのレッスン
		16:40	メディテーションヨガ60	内田	前半はしっかりと体を動かし、後半は呼吸法から瞑想へと導きます
	2st	9:30	五禽戯45 	岡田(佳)	動物の動きを模倣したソフト太極拳
		11:30	足つぼマッサージ45 	平山	足裏のツボを刺激し、ふくらはぎと太ももまでリンパの流れを改善するクラス
		16:15	ピラティスα60	三浦	いつものピラティスに+上級エクササイズを入れたクラス