

ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

更新日：4月22日(日)

	5/3(木)					5/4(金)					5/5(土)					
	スタジオ1	スタジオ2	ホットヨガ	アリーナ	プール	スタジオ1	スタジオ2	ホットヨガ	アリーナ	プール	スタジオ1	スタジオ2	ホットヨガ	アリーナ	プール	
9:30																9:30
10:00	10:00~11:00 肩こり、腰痛 解消体操 Lia	10:25~11:25 太極拳 高木真希	10:00~11:00 ベーシック ヨガ 望月理絵			10:00~11:00 エアロ アドバンス 秋山美由紀		10:00~11:00 フローヨガ 望月理絵		10:30~11:00 アクアウォーキング 門野顕子	10:00~11:00 GROUP ACTIVE60 稲田芳寛		10:00~11:00 ベーシック ヨガ 望月理絵		10:30~11:00 アクアピクス 泉田智子	10:00
11:00	11:20~12:20 GROUP GROOVE60 Lia			9:00~15:00 卓球スクール (一般)		11:20~12:10 ステップ インター 森田康明		11:00~12:00 ヨガ Miki		11:10~11:40 アクアピクス 森田さゆり	11:20~12:20 ZUMBA 高橋真喜	11:15~12:15 OXIGENO60 伊藤亜希	10:00~12:00 卓球 スクール (ジュニア)	11:10~12:10 体調改善 水中運動 泉田智子 定員8名		11:00
12:00						12:30~13:30 GROUP ACTIVE60 高橋智代				11:50~12:20 初級平泳ぎ 森本千鶴子			12:00~13:30 卓球 スクール (一般)			12:00
13:00	12:40~13:40 GROUP POWER60 佐熊希		13:00~14:00 フローヨガ 伊藤亜希					13:30~14:30 ベーシック ヨガ Maki		12:30~13:30 水泳 トレーニング60 森本千鶴子	12:40~13:40 バランス ビューティ60 久保田留美子		13:30~15:00 卓球 スクール (ジュニア)	13:15~ 14:25 (1コー ス使用) キッズ プール (幼児)	13:30~ 14:30 DIV 自由 解放	13:00
14:00	14:00~15:00 ヨガ 篠原章子					13:50~14:50 バランス ビューティ60 久保田留美子					14:00~15:00 GROUP POWER60 山城哲郎			14:15~ 15:25 (2コー ス使用) キッズ (幼児)		14:00
15:00	15:20~16:20 MEGA DANZ60 山口英恵		15:30~16:30 オリジナル ヨガ 篠原章子	15:00~19:00 キッズ体操 スクール	15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)	15:10~16:10 U-BOUND60 山口英恵				15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)	15:20~16:20 GROUP FIGHT60 山城哲郎		プール利用 できません	15:25~16:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)		15:00
16:00					16:25~17:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)	16:30~17:30 MEGA DANZ60 山口英恵		15:00~19:00 キッズ体操 スクール		16:25~17:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)			15:00~17:30 キッズ体操 スクール	プール利用 できません	16:25~17:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)	16:00
17:00	16:40~17:40 OXIGENO6 O 山口英恵			プール利用 できません	17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)	17:50~18:50 OXIGENO6 O 山口英恵				17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)	16:40~17:25 ストレッチ ポール45 山城哲郎			プール利用 できません	17:40~18:10 プライベート (キッズ可)	17:00
18:00				プール利用 できません												18:00
19:00					18:30~19:00 スクール 1コース使用					18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズ可)						19:00

* [グレー] ... 初めての参加でも安心レッスン。
 * [赤枠] ... は有料スクールレッスンとなります。
 * レッスン開始5分後以降のレッスンご参加は、事故防止のためご遠慮願います。
 * 体調・目的・フィットネス経験に合わせ、ご自分に合ったクラスをお選びください。
 * プール・アリーナ使用時の注意点は館内掲示またはスタッフにご確認ください。
 * 都合によりインストラクターやレッスン内容・時間等、変更する場合がございます。

《5/3(木)・4(金)・5(土)の営業時間》
9:30 ~ 20:00
 ※ 4/29(日)・30日(月)は休館日となっております。

フィットネスハウス パレット中川
 TEL 045-915-7702