



ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

	5/1(水)					5/2(木)					5/3(金)				
	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															
10:00	10:00~11:00 ヨガ 仁田麻喜子		10:00~11:00 リラックス ヨガ 優子 <small>Light</small>		10:20~10:50 アクアピクス 斉藤篤子					9:30~11:05 GW練習会 キッズ (1コース使用)					9:30~10:20 GW練習会 キッズ (1コース使用)
11:00					11:00~11:30 アクアウォーキング 森本千鶴子			10:15~11:15 フローヨガ 仁田麻喜子							10:30~11:00 アクアウォーキング 門野颯子
12:00	11:20~12:20 肩こり、腰痛 解消体操 門野颯子				11:50~12:20 初級バタフライ 森本千鶴子					11:40~12:20 GW練習会 キッズ (1コース使用)				11:10~11:40 アクアピクス 森田さゆり	11:50~12:20 初級平泳ぎ 森本千鶴子
13:00	12:40~13:40 GROUP ACTIVE60 高橋智代				12:30~13:15 水泳 トレーニング45 森本千鶴子					12:30~13:00 初級背泳ぎ 中井博行				12:30~13:30 卓球 スクール (ジュニア・一般)	12:30~13:30 水泳 トレーニング60 森本千鶴子
14:00	13:55~14:55 OXIGENO60 楯千里		14:00~15:00 フローヨガ 望月理絵		13:30~14:30 DIV プール 自由解放			12:50~13:50 ZUMBA 倉谷りえ子	12:55~13:55 ヨガ Tomoko					12:40~13:40 GROUP POWER60 松田・佐熊	13:40~14:10 パーソナルアクア 森本千鶴子
15:00	15:10~16:10 リトモス60 村山綾乃							14:10~15:10 バーオソル 玉井英里香						14:00~15:00 GROUP FIGHT60 Mayo・木本・佐熊	14:00~15:00 DIV プール 自由解放
16:00								15:30~16:30 ベルビック ストレッチ60 志手加世子		14:50~15:50 ベーシック ヨガ Tomoko				15:20~16:20 バランス ビューティ60 久保田留美子	15:25~17:35 GW練習会 キッズ (1コース使用)
17:00	16:30~17:30 陰ヨガ 篠原章子							16:50~17:50 GROUP POWER60 佐熊希		15:05~18:30 卓球スクール キッズ				16:40~17:25 ストレッチ ポール45 山城哲郎	15:25~17:35 GW練習会 キッズ (1コース使用)
18:00														17:45~18:45 OXIGENO60 内藤恭子	
19:00															

*  ...初めての参加でも安心レッスン。

*  ...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。* 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。

* 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。

《5/1(水)~5/6(月)の営業時間》

9:30 ~ 20:00

※ 4/29(月)・30日(火)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