

ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

	5/4(土)					5/5(日)				5/6(月)				
	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	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 篠原章子		10:00~11:00 ベーシック ヨガ 望月理絵	10:30~11:30 卓球 スクール (ジュニア)	10:30~11:00 アクアオリジナル 泉田智子	10:00~11:00 MEGA DANZ60 山口英恵	10:10~11:10 RPB コントロール Chihiro	10:30~11:30 フローヨガ Miki		10:10~10:55 エアロ インター 小林愛	10:00~11:00 太極拳 セン	9:50~10:50 リラックス ヨガ 竹内愛		
11:00					11:10~12:10 体調改善 水中運動 泉田智子									11:00~11:30 アクアピクス 泉田智子
11:20~12:20 ダンスエアロ 臥雲・鈴木						11:15~12:15 U-BOUND60 山口英恵	11:25~12:25 太極拳 高木真希							11:40~12:10 初めてスイム 石倉直人
12:00														12:20~12:50 スキルアップ クロール 石倉直人
12:40~13:40 MEGA DANZ60 臥雲・鈴木						12:30~13:30 GROUP GROOVE60 宮原・Lia	12:40~13:40 OXIGENO60 内藤恭子					12:10~13:10 肩甲骨ヨガ 高橋愛子		13:00~ 14:00 DIV プール 自由 解放
14:00	14:00~15:00 GROUP POWER60 山城哲郎	13:50~14:50 ナニアロハ 辻真紀				13:50~14:50 GROUP FIGHT60 宮原・佐熊		13:45~14:45 ベーシック ヨガ 竹内愛						13:40~ 14:40
15:00														体調改善 水中運動 泉田智子
15:20~16:20 GROUP FIGHT60 山城哲郎						15:05~16:05 ヨガ 竹内愛						14:30~15:30 ベーシック ヨガ 江口わこ		15:25~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)
16:00														16:25~17:30 (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 ボール45 山城哲郎						16:20~17:20 エアロ アドバンス 竹内愛								17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)
17:00														18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)
17:45~18:45 OXIGENO60 伊藤亜希						17:35~18:20 ストレッチ ボール45 稲田芳寛								
19:00														

- ... 初めての参加でも安心レッスン。
- ... 是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。

《5/1(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