

2021年 GW レッスンスケジュール

	4/29 木曜日		4/30 金曜日		5/1 土曜日		5/2 日曜日		5/3 月曜日		5/4 火曜日		5/5 水曜日				
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール			
10:00																	
11:00	14 Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子	アクアウォーキング & スイム4泳法 11:00-12:00 山本 多見子	通常営業 【7:00-23:00】		MIC Tango ダンススクール 10:30-12:30 ※有料レッスン				14 Burnout kickboxing workout 11:00-12:00 今野 龍子		12 バレトン 10:30-11:30 Yoshino		14 ハタヨガ 10:30-11:30 荒川 紫帆	10			
12:00		14 アクアピクス 12:10-12:55 山本 多見子			ヨガベーシック 12:45-13:30 tomo			14 ZUMBA 12:20-13:20 YUKI		14 体幹トレーニング & ストレッチ 11:45-12:35 原田 公威		15 リラクゼーション ヨガ 11:45-12:45 荒川 紫帆		↓代行	アクア足腰トレーニング 11:30-12:00 櫻田 琴		
13:00	14 ベーシックヨガ 12:20-13:20 明日美				14 ピラティス 14:00-15:00 原田 公威				↓時間変更	12 背骨 コンディショニング 13:00-14:00 増淵 夏美		14 アスレチック トレーニング 13:00-14:00 高橋 勇弥		ワンポイントレッスン 4泳法 13:30-14:00 小池 信郎	14		
14:00						15 AQUAZUMBA® 14:15-15:00 YUKI			10 ベーシックエアロ 14:00-15:00 竹内 礼子		10 GORE-BIX Dynamite 14:20-15:00 REEKO		14 水中ウォーキング & アクアダンス 14:20-15:20 鈴木 隼人		ワンポイントレッスン 4泳法 14:05-14:35 小池 信郎	14	
15:00	14 バレエストレッチ 14:30-14:50 真妃								10 リラックスロール 14:30-15:00 櫻田 琴		10 オンライン限定 座り過ぎケア 15:20-15:50		14 肩甲骨はがし 14:30-15:40 Hiromi		↓代行	アクアピクス 14:45-15:30 塚本 雄一	14
16:00	12 バレエパー 14:55-15:25 真妃				10 ベーシックエアロ 15:20-16:20 竹内 礼子				10 ワンポイントレッスン 15:05-15:35 櫻田 琴								
17:00																	
18:00	*13:30~ 10 ランニングサークル 13:30-14:30 高橋 勇弥																
19:00	19:00閉館		23:00閉館		19:00閉館		19:00閉館		19:00閉館		19:00閉館		19:00閉館				

皇居1周(約5km)を40分程のペースで走ります! ゆっくりしたペースなのでお気軽にご参加ください。

休館日

GW特別レッスン

2レーン使用

*13:00~
ランニングサークル 13:00-14:00 高橋 勇弥