

ゴールデンウィーク★2019 レッスンプログラム

	4/29 (月祝)	火	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	備考
	祝日レッスン		通常レッスン	通常レッスン	特別レッスン	特別レッスン	
	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							
10:30	10:30~11:20 エンジョイエアロ 奥田 50		10:15~11:05 ビューティYOGA Kei 50	10:30~11:15 fight MILK 45	10:15~10:50 優しいプール ラジオ体操 中島 35	10:30~11:30 バレエ & ストレッチ 廣田 60	10:30~11:30 ZUMBA Kei 60
11:00			11:00~11:20 初めてスイム(青山)		10:50~11:20 アクアピクス 中島 30		
11:30	11:30~12:30 アロマYOGA 江ノ上 60		11:15~11:55 エンジョイSTEP Haruka 40	11:30~12:20 エンジョイSTEP 石本 50		11:40~12:40 エンジョイエアロ & 筋トレ 奥田 60	11:30~12:30 ビューティYOGA Kei 60
12:00			11:25~11:55 週替わりスタイル 青山 30				
12:30			12:10~12:50 ボールDEトレーニング 奥本 40	12:30~13:00 リフレッシュストレッチ 石本 30			
13:00		休館日	13:00~13:50 ピラティス MAKI 50	13:10~13:40 レッツ健康体操 中島 30		13:30~14:10 アクアピクス 小辻 40	13:30~14:10 アクアピクス 廣田 40
13:30							
14:00	13:45~14:45 BLAST AIRI 60		14:00~14:50 スリムUPエアロ 奥田 50	13:50~14:50 アロマYOGA YU-KI 60	13:50~14:10 プールで歩こう(宇野)	13:45~14:45 BLAST AIRI 60	
14:30			14:20~15:00 アクアピクス EMI 40		14:20~15:00 アクアピクス 宇野 40		
15:00	15:00~16:00 fight MILK 60		15:00~15:30 リフレッシュストレッチ 奥田 30			15:00~16:00 groove Muu 60	
16:00							
17:00	退館		退館	退館	退館	退館	

注意

- ・営業時間は10時~17時までとなっております。
- ・月~金曜日は平日会員様、土曜日は土日会員様のご利用とさせていただきます。(チケット利用可能です)

初
アスレスタッフの
廣田さんの
レッスンです!
バレエの動きを
取り入れた
レッスンです★