



5月3日(金)

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00		チレンジ 村田隆子 10:45~11:35	
12:00		外マ 村田隆子 11:55~12:55	
13:00	ベニツクアツ 大谷むつみ 13:00~13:30	オジヲカ 井田やよい 13:10~14:10	インヨイワガノス YUKI 13:00~14:00
14:00	泳ぎこみ500 大谷むつみ 13:40~14:10		
15:00	無料レッスン	定員:25名 サーキットステップ 井田やよい 14:30~15:20	定員:10名 血流改善 足揉み健康法官足法 白善正代 14:30~15:30
16:00		定員:25名 ハワカデイ45 15:35~16:20 大谷むつみ	
17:00		ファイト45 16:40~17:25 大谷むつみ	
18:00			
19:00			
20:00			

【イベント情報】
 ◇ 13:00~14:00 インヨイワガノス YUKI
 初めての方でもどなたでもフラの基本から説明しながら踊りを楽しめるレッスンとなります！
 たくさんのご参加をお待ちしています♪
 ◇ 15:35~16:20 ハワカデイ45 16:40~17:25 ファイト45 大谷むつみ
 一本参加でも両方参加でもレッスン料金550円となります！ハワカデイは定員25名、ファイト45は定員39名
 となります。7/11上ご予約できなかった方は当日7/11にてご予約をお願いします(先着順)

※  は無料のレッスンです。初心者・体力に自信のない方向けです。
 ※  は有料のレッスンです。

5月4日(土)

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00	オジヲカ 山下聡志 10:00~10:30		
11:00	カ 山下聡志 10:40~11:10	外マ KAORI 10:45~11:45	
12:00		オジヲカ初級50 笹井ひろみ 12:00~12:50	
13:00		ボルド・ブラ 笹井ひろみ 13:05~13:35	
14:00		定員:25名 ハワカデイ 松下力 14:15~15:15	イユガ 岡本ひとみ 14:00~15:15
15:00			
16:00		ファイト45 Kaito 15:30~16:15	
17:00		定員:15名 ユハカデイ45 Kaito 16:30~17:15	
18:00			
19:00			
20:00			

【イベント情報】
 ◇ 12:00~12:50 オジヲカ初級 13:05~13:35 ボルド・ブラ 笹井ひろみ
 一本参加でも両方参加でも550円となります！
 ボルド・ブラはピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れながら上半身をほぐす
 レッスンです。エアロのあとのご参加、お待ちしております♪

ひとつ参加でも
両方参加でも550円！

ひとつ参加でも
両方参加でも550円！

5月6日(月) 【改訂版】 【所沢店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			ジャクティナジ 永堀郁子 10:05~10:50
11:00	スイミングスクール 鈴木さやか 10:45~11:45	ZUMBA® TONI 10:30~11:30	ピラティス45 永堀郁子 11:05~11:50
12:00	ベニツクアツ 鈴木さやか 12:00~12:30	メガダンス45 TONI 11:45~12:30	太極拳(中級) 林紅 12:00~13:00
13:00	スイミングスクール 鈴木さやか 12:45~13:45	ハワカデイ 緑川琴美 12:45~13:45	気功法 林紅 13:15~14:15
14:00		ファイト45 緑川琴美 14:00~14:45	
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			