

2026年5月2日(土) 連休スケジュール			2026年5月3日(日) 祝日スケジュール			2026年5月4日(月) 祝日スケジュール		
プール	Fスタジオ	Wスタジオ	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
							MCストレッチ 内村恵美 9:15~9:35	
10:00			10:00	フィットウ45 RINO 9:45~10:30		10:00		
								血流改善 足もみ健康法 白善正代 10:15~11:15 ※定員12名
11:00			11:00	UBOUND45 RINO 10:45~11:30		11:00	泳ぎこみ2000 内村恵美 10:30~11:30	
	外E 廣田茂子 11:00~12:00							
12:00			12:00			12:00	クールでリセット 内村恵美 11:40~12:10	
							クール 内村恵美 12:15~12:45	
13:00	オリジナルレッスン		13:00			13:00		
	新five707-ストレッチ 内村恵美 13:00~13:45				13:30~13:45 カガ引き締め 梶翔一			
14:00			14:00			14:00		のびのびボディ 緑川琴美 14:00~14:30
	チャレンジ 村田隆子 14:15~15:05							
15:00			15:00			15:00	ライカバワ-45 緑川琴美 14:45~15:30	
	特別レッスン! バックステップ 村田隆子 15:20~16:00							
16:00			16:00			16:00	フィットウ45 緑川琴美 15:45~16:30	
17:00			17:00			17:00	UBOUND45 緑川琴美 16:45~17:30	
18:00			18:00			18:00		
19:00	ゴールデン ウィーク		19:00	憲法記念日		19:00	みどりの日	
20:00			20:00			20:00		


※スタジオへのご整列は前レッスン終了の10分前からとなります。  
 ※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは  
 15分前から整列となります。  
 ※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。  
 ※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)  
 ※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)  
 フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名

2026年5月5日(火) 祝日スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
10:00	泳ぎこみ500 内村恵美 9:40~10:10	フィット45 RINO 9:45~10:30		10:00
11:00	ベジックアツ 内村恵美 10:20~10:50	UBOUND45 RINO 10:45~11:30		11:00
	プライベート 内村恵美 11:00~11:30			
12:00				12:00
13:00				13:00
14:00				14:00
15:00		リトス 村田隆子 14:00~15:00		15:00
16:00		リジナルヨガ75 松井房江 15:30~16:45		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

※スタジオへのご整列は前レッスン終了の10分前からとなります。  
 ※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは15分前から整列となります。  
 ※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。  
 ※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)  
 ※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)  
 フィットネススタジオ 35名 ウェルネススタジオ 20名

2026年5月6日(水) 祝日スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
10:00				10:00
11:00		ZUMBA50® 櫻井恵 10:30~11:15		11:00
12:00				12:00
13:00				13:00
14:00				14:00
15:00				15:00
16:00				16:00
17:00		ラディカル7-45 大谷むつみ 16:15~17:00		17:00
18:00		フィット45 大谷むつみ 17:15~18:00		18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

1本でも2本でも550円!

