

4/29(火) 昭和の日

祝日レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:30	
11:00	健美操60	
	稲井 	
11:30		スタジオ定員:34名
12:00	11:45~12:30	
	フラダンス45	
12:30	山本 	
13:00	12:45~13:30	13:00~14:00
	ピラティス45	水中バレー60
13:30	森藤 	
14:00	13:45~14:45	セルフ 
	ヨガ60	
14:30	森藤 	
15:00	15:00~16:00	4/29(火祝)の営業は、 20時迄となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は19時45分迄 となっております。
15:30	社交ダンス60	
16:00	 佐藤 	

5/3(土祝)憲法記念日 レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:15 シンプルエアロ45 KAORI 😊	10:30~11:00 AQUAビクス30 佐々木 😊
11:00		11:10~11:55 水中バレー45 セルフ 😊
11:30	11:25~12:10 HIPHOP45 佐々木 😊	
12:00		5/3(土祝)の営業は、 20時迄 となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は 19時45分迄 となっております。
12:30	12:20~13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本 😊	
13:00		13:30~14:15 初中級スイム 奥本 🏊
13:30	13:35~14:35 リラックスヨガ60 森下 😊	
14:00		14:30~15:30 スイムファクトリー (背泳ぎ) 奥本 🏊
14:30	14:50~15:50 背骨コンディショニング60 松田 😊	
15:00		
15:30		
16:00	スタジオ定員:34名	JUJO WELLNESS 十條 ウェルネスクラブ

5/4(日祝) みどりの日

祝日レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:20 リラックスヨガ50 山根 	
11:00		
11:30	11:35~12:20  リトモス45  RM  山崎 	
12:00		
12:30	12:35~13:20 ズンバ45  ZUMBA  Maho FITNESS 	5/4(日祝)の営業は、 20時迄となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は19時45分迄 となっております。 JUJO WELLNESS 十條 ウェルネスクラブ
13:00		
13:30	13:35~14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級)  河野	
14:00		
14:30	スタジオ:34名定員  ↑こちらのマークが あるレッスンは、 営業開始時より、 コーンを配布します。	
15:00		
15:30		
16:00		

5/5(月祝) こどもの日

レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:15 シンプルエアロ45	10:30~11:00 初級スイム(背泳ぎ) 田中 😊
11:00	 KAORI 😊	
11:30	11:30~12:15 やさしいヨガ45	11:15~12:00 コーチにおまかせ (基礎) 田中
12:00	岡本 😊	
12:30	12:30~13:15 社交ダンス45	12:15~13:00 初中級スイム (クロール) 田中
13:00	 佐藤 😊	
13:30	13:25~14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級)	13:15~14:15 水中バレー60
14:00	 田中	セルフ 😊
14:30	14:25~14:55 ショートレッスン30 松田 😊	JUJO WELLNESS 十條 ウェルネスクラブ
15:00	スタジオ:34名定員 	5/5(月祝)の営業は、 20時迄 となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は 19時45分迄 となっております。
15:30	↑こちらのマークが あるレッスンは、 営業開始時より、 コーンを配布します。	
16:00		

5/6(火祝) 振替休日

祝日レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	10:30~11:30	
11:00	からだメンテナンス60 岡本 	
11:30		
12:00	11:45~12:30 HIP HOP45 (シニア)  KAKO 	5/6(火祝)の営業は、 20時迄となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は19時45分迄 となっております。
12:30		
13:00	12:45~13:30 フラダンス45 山本 	13:00~14:00 水中バレー60
13:30		
14:00	13:45~14:45 ヨガ60 山根	セルフ 
14:30		
15:00	15:00~16:00	スタジオ定員:34名
15:30	社交ダンス60  佐藤 	
16:00		