

	4月29日(木) 昭和の日			5月3日(月) 憲法記念日				5月4日(火) みどりの日				5月5日(水) 子供の日		
	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	ゴルフ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ
9:00														
30									9:15~10:45					
10:00	10:00~10:45			10:00~10:45	10:00~10:45		10:00~10:45	10:00~10:45	さわやか 体操 (有料)	10:00~10:45		10:00~10:30		定員:先着13
30	ベーシック アクア45 ★★★宮城			クロール① ★★ 與那嶺	ウェーブ ストレッチ ★平田	10:15~10:45 レッグ コンディショニング ★大嶺	ベーシック スイング 上原	バタフライ① ★★★ 與那嶺	仲村	沖ヨガ ★★ 瀬長		かんたん燃焼 エアロ30★★平田		
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45		11:00~11:45		11:00~11:30	11:00~11:45	11:00~11:45		11:00~11:45			10:45~11:15	柔軟エクササイズ ★平田
30	初心者・初級 クロール① ★★ 小長谷	オキシジェノ ★★★ 末吉		クロール呼吸 ★★★ 與那嶺		みんなで筋トレ 初級★★大嶺	ベーシック スイング 上原	平泳ぎ② ★★★ 小長谷		らくゆる メソッド ★★★ 宇井			11:30~11:50	ストレッチボール平田
12:00		12:00~12:30			12:00~12:45				12:00~12:45			12:00~12:45		
30		ZUMBA GOLD ★★★末吉			かんたん 燃焼エアロ ★★宮城悦子	12:30~13:00			RITMOS ★★★ 末吉			ZUMBA ★★★★ RIRI		
13:00	13:00~13:45	MEGADANZ ★★★ 末吉			13:00~13:45	★★★上原				13:00~13:30		13:00~13:45		13:00~13:30
30	腰痛 水中運動 ★ 小長谷				ピラティス ★★★ 宮城悦子					美らサーキット ★★★ 末吉		水中 ウォーキング ★ 平仲		みんなで筋トレ (中級)★★★伊地
14:00	14:00~14:45			14:00~14:45				14:00~14:45		13:45~14:15		14:00~14:45		13:45~14:30
30	中級クロール ★★★★ 平仲		4月はエレメント (事前練習)有り	背泳ぎ① ★★ 與那嶺		14:30~15:00		ベーシック アクア45 ★★★ 宮城		美☆骨盤ストレッチ (女性専用)★末吉		上級クロール ★★★★★ 平仲		沖ヨガ ★★ 瀬長
15:00								15:00~15:45						
30								平泳ぎ① ★★ 與那嶺						
16:00			定員:先着13		15:30~16:00							16:00~16:45		
30					X55 ★★★ 平田							ベーシック スイング 上原		
17:00	17:00~17:45	17:00~17:45			16:15~16:45							17:00~17:45	17:00~17:45	17:00~17:30
30	バタフライ① ★★★ 與那嶺	身体スッキリ ヨガ★★ 神里			ファイドウ ★★★平田							ベーシック スイング 上原	初心者・初級 &クロール① ★★ 平仲	みんなで筋トレ (中級)★★岡野
18:00		18:00~18:45			17:45~18:15									17:45~18:30
30		ZUMBA ★★★★ RIRI			ラディカルパワー ★★志喜屋				18:00~18:45					ファイドウ ★★★ 岡野・平田
19:00			定員:20名 17:30~整理券配布 (4Fスタジオにて)		18:30~19:00									
30					ユーパウンド ★★★★志喜屋									19:00~20:00
20:00														ランニング レッスン 伊地
21:00														
22:00														
30														

新都心公園にて現地集合、現地解散で行います。(駐車場側トイレ横)
体験ご希望の方は要予約。
※雨天時 中止

施設利用時間9:00~21:00 最終チェックイン20:40
太枠内で囲まれているレッスンは通常とは時間・内容に変更があります。