

4月30日(月)祝日タイムスケジュール			
Aスタジオ	Bスタジオ	スカッシュ	プール
10:00 開館 OPEN			
10:30~11:15 CS カロリーシェイプ 上野谷	10:30~11:15 アィツガ- YOGA(初級) 鈴木(規)	11:00~11:45 インゾイ・アック 猪瀬	
11:45~12:30 STEP I 並木	11:45~13:00 アィツガ- YOGA(中級) 鈴木(規)	11:30~13:00 ☆みんなで見よう☆ スカッシュの進め方 (1ドリンク&資料付) 500円(税込) 廣瀬・大橋	
13:00~14:00 CB カロリーバーナー 佐藤(有)	13:15~14:00 SH'BAM45 山井、瓦井		
14:30~15:30 ボディコンバット 60 山井	14:30~15:00 チェアピクス 菊池	14:00~15:00 HP ヒッティング パートナー 山田 定員6名	14:00~17:00 選手合宿の為、 3コースプールの みご利用頂け ます。 申し訳ございませ んが、皆様のご理 解、ご協力をお願 い致します。
16:00~17:00 "W" STEP ~イコール~ 村山	15:30~16:30 HIPHOP KI-MA		
☆オススメプログラム☆			
17:30~18:30 ボディアタック 60 小池	16:00~17:00 "W" STEP ~イコール~ オススメ	11:30~13:00 ☆みんなで見よう☆ スカッシュの進め方 オススメ	
	ステップ台を1人2台 使用して行うスペシャル レッスンです! 是非1度お試しあれっ!	ビデオ撮影をし、自分のプ レーをチェックします。 更に、審判&マーカーのや り方やルールを覚えます。	
Aスタジオ		スカッシュコート	
19:00 閉館 CLOSE 19:00			

5月3日(木)『憲法記念日』祝日タイムスケジュール			
Aスタジオ	Bスタジオ	スカッシュ	プール
10:00 開館 OPEN			
10:30~11:15 STEP II 佐藤(有)			10:30~11:00 インゾイ・アック 大谷津
11:45~12:45 CB カロリーバーナー 佐藤(有)	12:00~12:40 ボディメイクスリム ~女性限定~ 熊田	12:00~13:00 オススメ その場で進級?? 超レッスン! (入門向け) 廣瀬	
13:15~14:15 ラテンエアロ 白田	13:15~13:45 からだリセット 廣瀬		
14:45~15:30 カロリーシェイプ 栃村	14:15~14:45 お腹シェイプ 廣瀬		
16:00~16:45 ポルドブラ45 石崎	15:15~15:45 ストレッチ 斎藤(克)		
17:15~18:15 キックボクシング 石崎			
☆オススメプログラム☆			
	12:00~13:00 オススメ その場で進級?? スペシャルレッスン 参加対象:入門レベル いつもの入門より一歩進んだ内容を連続 を手助けします。是非ご参加下さい!		
スカッシュコート			
19:00 閉館 CLOSE 19:00			

5月5日(土)『こどもの日』祝日タイムスケジュール			
Aスタジオ	Bスタジオ	スカッシュ	プール
10:00 開館 OPEN			
10:30~11:30 CB カロリーバーナー 久保			10:30~11:15 インゾイ・アック 猪瀬
12:00~13:00 ボディヒーリング 60 堀江	12:15~12:45 からだリセット 瓦井		
13:30~14:30 ZUMBA 白田	13:15~13:45 ビギナーエアロ 高橋(絵)	13:30~14:30 HP ヒッティング パートナー 大橋 定員6名	14:00~17:00 選手合宿の為、 3コースプールの みご利用頂け ます。 申し訳ございませ んが、皆様のご理 解、ご協力をお願 い致します。
15:00~15:45 ボディパンプ45 菊池 定員45名	15:15~16:15 オススメ JAZZ DANCE KI-MA	15:00~15:30 初心者説明会 大橋	
16:15~17:15 ボディステップ 60 高橋(絵)	16:45~17:15 airaroma ポールストレッチ 武藤	15:30~16:00 入門 大橋	
17:45~18:30 ボディコンバット 45 斎藤(克) 定員50名	☆オススメプログラム☆		15:15~16:15 オススメ JAZZ DANCE
			KI-MAインストラクターの個性溢れ る振付に注目!初心者大歓迎です♡
Bスタジオ			
19:00 閉館 CLOSE 19:00			

祝日中の施設利用につきましては、スーパーマスター・フルタイム・ペア・アクア・ユース・サンデー会員以外の会員様は、時間外利用料1,575円(税込)で、ご利用頂けます。