

5/3(木)

憲法記念日



	スタジオA (2階)	スタジオB (3階)		プール
10:00			10:00	
	10:00~10:50 ミドルエアロLOW 石井 良幸	(整) 10:10~10:40 チャレンジステップ Ryo		10:10~10:50 アクア40 江川 美穂
	11:55~11:05 下半身シェイプ 石井 良幸		11:00	定員50名
11:00	11:15~11:55 シンプルエアロ 石井 良幸	11:00~11:50 ミドルエアロ Ryo	12:00	
12:00	12:05~12:55 キックボクシング エクササイズ SHIZUKA	(整) 12:10~13:00 コンボステップ 江川 美穂	13:00	定員30名
13:00	13:10~13:55 パレトン45 土橋 恵子	13:15~13:55 シンプルエアロ 荒木 佳重	14:00	
14:00	14:10~15:10 EnjoyエアロParty 土橋 恵子		15:00	
15:00	15:30~16:00 ダンスストレッチ 中村 緑		16:00	
16:00	16:05~16:35 JAZZダンス 中村 緑	16:00~19:00 キッズスクール (新体操)	17:00	16:30~20:00 KSCスイミング 選手コース 3~5コース使用
17:00	17:00~17:50 ZUMBA 新 かほり		18:00	
18:00	18:10~19:10 ヨガストレッチ60 新 かほり		19:00	
19:00			19:30	トレーニング施設利用終了時間
20:00			20:00	閉館時間

EnjoyエアロParty / 土橋 恵子 14:10~15:10

GWだけのスペシャルバージョンです。強度・難易度はミドルエアロと同等です。

5/4(金) みどりの日



	スタジオA (2階)	スタジオB (3階)		プール
10:00	10:00~10:50 ファイティングインパクト 瀬川 元弘	10:00~10:50 ミドルエアロLOW Ryo	10:00	10:00~10:40 受 アクア40 増野 宏子 <small>定員50名</small>
11:00	11:05~12:05 ヨガ 生駒 杏奈	11:00~11:50 太極拳24式 羽吹 智子	11:00	
12:00	12:20~12:50 チャレンジエアロ 木村 友香	12:15~13:15 コンボエアロ 江川 美穂	12:00	
13:00	13:10~13:40 チャレンジステップ バッチィ	13:30~14:20 ZUMBA FITNESS MARIA	13:00	
14:00	14:00~15:15 サバイバルキック バッチィ		14:00	
15:00	15:30~16:30 フラ 山本 篤子	16:00~19:00 キッズスクール (新体操)	15:00	14:30~15:10 受 アクア40 鈴木 隼人 <small>定員50名</small>
16:00	17:00~18:00 KSCスイミング 選手コース		16:00	
17:00			17:00	16:30~20:00 KSCスイミング 選手コース 3~5コース使用
18:00			18:00	
19:00			19:00	
20:00			20:00	19:30 トレーニング施設利用終了時間 閉館時間

サバイバルキック / バッチィ 14:00~15:15

有酸素運動と筋トレを交互に行います。限界に挑戦しましょう！！水分を多めにご持参下さい。

5/5(土) こどもの日



	スタジオA (2階)	スタジオB (3階)		プール
10:00	10:00~11:00 コンボエアロ	10:00~11:00 ヨガ	10:00	10:10~10:50 受 アクア40 中村 友香 定員50名
11:00	RYO	比呂	11:00	11:10~11:40 受 はじめて4種目 松崎 優子
12:00	11:20~12:00 Q-Ren (骨盤体操) バッティ	11:45~12:30 腰痛・関節痛コース マスタース会員	12:00	12:00~13:00 大人マスタース 腰痛クラス 3~5コース使用 マスタース会員
13:00	12:20~13:20 天空大河 バッティ	12:40~13:20 ミュージカルダンス 木村 友香	13:00	
14:00	13:35~14:25 キックボクシング エクササイズ 晴菜		14:00	
15:00	14:50~15:50 バレトン& パワーヨガ 土橋 恵子	15:00~16:00 ボディメイクバレエ ※女性限定 金子 菜摘	15:00	15:00~15:30 受 アクア30 黒澤 葉子 定員50名
16:00	16:10~17:00 ミドルエアロ 土橋 恵子	16:30~17:30 リトモス 池田 将英	16:00	
17:00	17:20~18:20 アロマヨガ 土橋 恵子	18:00~19:00 KSCスイミング 選手コース	17:00	
18:00			18:00	
19:00			19:00	
20:00			20:00	

19:30 トレーニング施設利用終了時間

閉館時間



天空大河 / バッティ 12:20~13:20

4つのパート、天(形)・空(突き)・大(蹴り)・河(舞)で構成された、年齢経験問わずどなたでもご参加いただける、武道をモチーフとしたアクション系フィットネスエクササイズです。

Q-Ren (骨盤体操) / バッティ 11:20~12:00

誰にでも出来るストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善の為に必要な筋力、リラクゼーションの為に呼吸法を中心に展開します。

5/6(日)

	スタジオA (2階)	スタジオB (3階)	プール
10:00			10:00
	10:00~10:50 リトモス  廣瀬 里沙	10:00~11:00 ヨガ  	
11:00	11:00~11:50 ミドルエアロ 廣瀬 里沙	安立 摩記	11:00 受 10:45~11:05 アクアコンディショニング 篠田 幸子 定員50名
			11:10~11:40 受 11:10~11:40 アクア30  篠田 幸子 定員50名
12:00	12:05~12:35 チャレンジステップ  荒木 佳重	12:15~13:15 アクティブヨガ 	12:00
13:00	12:50~13:20 チャレンジエアロ  荒木 佳重	戸口 智子	13:00
	13:30~14:20 ヨガ50  戸口 智子 	13:40~14:30 金町打撃塾 瀬川 元弘	14:00
		※軍手使います	
15:00	14:45~15:35 ファイティングインパクト 瀬川 元弘	15:10~16:10 ベリーダンス	15:00
		Parwanaフミ	16:00 受 15:30~16:10 アクア40 鈴木 隼人 定員50名
16:00	16:25~17:05  ダンスストレッチ  中村 緑		17:00
	17:10~17:40 JAZZダンス 中村 緑		
18:00	18:00~18:50  秋谷 肖香		18:00
19:00			19:00
			19:30 トレーニング施設利用終了時間
20:00			20:00 閉館時間