春休み短期スクール期間レッスンスケジュール

3/29日曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:45–11:30 UBOUND NAMI	10:00–11:30 ホット 開放		10:20–11:20 キッズ 短期スクール
11:50–12:35 BODYJAM 後藤紗希	11:50–12:35 ホット ピラティス Aki		11:40–12:25 キッズ 短期スクール
12:55–13:25 燃えトレ 長津	12:55–13:40 ホット リラックスヨガ Aki	13:00–13:45 BODYCOMBAT 三宮	
13:55–14:40 ヨガベーシック YOSHIE	14:00–14:45 ホット シェイプヨガ saaya	14:00–14:45 BODYATTACK 三宮	14:00–14:50 キッズ 短期スクール
15:05–15:35 LES MILLS DANCE VR	15:05–15:50 ホット ベーシックヨガ YOSHIE	15:00–15:45 卓球	
15:50–16:20 BODYCOMBAT VR	16:10–16:55 ホット リラックスヨガ Yukari	16:05–16:50 ソフト バレーボール	
16:35–17:20 UBOUND 高橋俊樹	17:15–18:00 ホット ベーシックヨガ Yukari	17:10–17:55 バスケット ボール	
17:35–18:20 HIPHOP HISASHI		18:15–19:00 ミニサッカー	

3/30月曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:45–11:30 BODYCOMBAT 高橋俊樹	10:45–11:30 ホット 美姿勢ヨガ 雨宮のぞみ	10:30–11:15 ヨガベーシック AYA	
11:50–12:35 ベーシック エアロ mariko	11:50–12:35 ホット フローヨガ 雨宮のぞみ	11:35–12:20 JAZZ HIPHOP 一色研司	11:45–12:15 スイムトレーニング 井沼 / 長津
12:55–13:25 やさしいステップ mariko	12:55–13:25 ホット 筋膜ケア 中川	12:40–13:25 フローヨガ Manami	12:30–12:45 NASアクアストレッチ / 12:55–13:15 NAS アクアウォーキング 工藤
13:45–14:30 フラダンス 本間まり子	13:45–14:30 ホット ベーシックヨガ Manami	14:00–14:45 RITMOS 後藤香織	13:30–13:50 はじめて背泳ぎ / 14:00–14:20 ステップアップ背泳ぎ 伊藤
14:50–15:35 フローヨガ kanako	14:50–18:55 ホット フリー開放		
15:55–16:40 背骨 コンディショニング 中川			
17:30–18:15 BODYJAM 後藤紗希		19:00–19:45 BODYCOMBAT 川上嘉道	
キッズスクール (K-POP)	19:15–20:00 ホット ベーシックヨガ 中西	20:05–20:50 ZUMBA 山下斗真	
20:20–21:05 BODYPUMP 川上嘉道	20:20–21:05 ホット リラックスヨガ 中西	21:15–22:00 ミニサッカー	
21:30–22:15 FIGHT DO 似鳥			

3/31火曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:30–11:15 太極拳 大野耕司	10:45–11:30 ホット リラックスヨガ chiaki	10:30–11:15 やさしい エアロ 佐伯とも恵	10:20–11:20 キッズ 短期スクール
11:40–12:25 骨盤 エクササイズ 佐伯とも恵	11:50–12:35 ホット ベーシックヨガ chiaki	11:35–12:20 レギュラー エアロ ayami	11:40–12:25 キッズ 短期スクール
12:45–13:30 ピラティス 雨宮のぞみ	13:00–13:30 筋膜ケア 小笠原	12:40–13:25 BODYBALANCE 高橋真大	
13:50–14:35 パワーヨガ 雨宮のぞみ		13:45–14:30 BODYATTACK 高橋真大	14:00–14:50 キッズ 短期スクール
14:55–15:40 リラックスヨガ kanako	14:00–18:40 ホット フリー開放	14:50–15:35 レギュラー エアロ 熊谷翔太	
キッズスクール (空手)			
19:15–20:00 リラックスヨガ tomomi	19:00–19:45 ホット ピラティス mariko	19:00–19:45 BODYJAM 山口智成	
20:20–21:05 BODYCOMBAT 澤口	20:05–20:50 ホット ベーシックヨガ mariko	20:20–21:05 バスケット ボール	19:30–21:00 トライアスロン スクール
21:30–22:15 UBOUND NAMI	21:10–21:55 ホット シェイプヨガ YOSHIE	21:25–22:10 バドミントン	

4/1水曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:30–11:15 ピラティス 加藤伸幸	10:35–11:05 ホット アロマストレッチ 中川	10:30–11:15 RITMOS 廣瀬やよい	井沼
11:50–12:35 フラダンス 本間まり子	11:40–12:25 ホット 骨盤調整ヨガ chiaki	11:35–12:20 シェイプ エアロ 加藤伸幸	11:50–12:10 はじめてクロール
12:55–13:40 ダンスエアロ kulala	12:45–13:30 ホット リラックスヨガ chiaki	12:40–13:25 バドミントン	12:20–12:40 ステップアップクロール
14:00–14:45 ZUMBA kulala		13:45–14:30 ソフト バレーボール	12:50–13:10 スプラッシュ！ヌードル 工藤
15:00–15:45 BODYCOMBAT 後藤紗希	15:05–15:35 ボディリセット 小笠原	14:50–15:35 卓球	
キッズスクール (ダンス)	15:55–18:25 ホット フリー開放		
19:10–19:55 背骨 コンディショニング SHIHO	19:00–19:45 ホット アロマヨガ MIKI	19:15–20:00 HIPHOP HISASHI	
20:15–21:00 ZUMBA SHIHO	20:05–20:50 ホット スタイルアップヨガ MIKI	20:20–21:05 BODYCOMBAT 川上嘉道	
21:20–22:05 BODYATTACK 高橋真大	21:10–21:55 ホット ピラティス Aki	21:25–22:10 卓球	

4/3金曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:30–11:15 ヨガベーシック 木下美智子	10:30–11:15 ホット 体力アップヨガ shiho	10:30–11:15 ZUMBA SHIHO	10:20–11:20 キッズ 短期スクール
11:40–12:25 BODYPUMP 矢野根	11:35–12:20 ホット ベーシックヨガ kae	11:35–12:20 HIPHOP HISASHI	11:40–12:30 キッズ 短期スクール
13:15–14:00 ZUMBA AYA	12:40–13:25 ホット リラックスヨガ kae	13:00–13:45 BODYCOMBAT 山口	
14:15–15:00 BODYJAM 山口智成	13:40–14:25 美姿勢ヨガ chiaki	14:15–15:00 卓球	14:00–14:50 キッズ 短期スクール
キッズスクール (北海道日本ハムファイターズダンスアカデミー)	14:40–15:25 ホット ベーシックヨガ chiaki		
20:15–21:00 UBOUND 高橋俊樹	1545–18:40 ホット フリー開放	19:00–19:45 ZUMBA AIKA	19:30–19:50 平泳ぎ
21:30–22:15 HIPHOP ARTY	19:00–19:45 ホット ベーシックヨガ tomomi	20:05–20:50 バレーボール	20:00–20:20 クロール
	20:05–20:50 ホット リンパヨガ Aki		20:30–20:50 バタフライ 品田
	21:10–21:55 ホット リラックスヨガ Aki	21:30–22:15 BODYCOMBAT 三宮	

4/4土曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:30–11:15 ヨガベーシック Shoko	10:30–11:15 ホット リラックスヨガ MIKI	10:30–11:15 やさしい エアロ 加藤伸幸	10:20–11:20 キッズ 短期スクール
11:35–12:20 OXIGENO 福田琴美	11:35–12:20 スタイルアップヨガ MIKI	11:35–12:20 ZUMBA SHIHO	11:40–12:25 キッズ 短期スクール
12:45–13:30 背骨 コンディショニング SHIHO	12:45–13:15 ホット ボディケア 中川	12:40–13:25 BODYCOMBAT 澤口	
13:50–14:35 フローヨガ YOSHIE	13:35–14:20 リラックスヨガ 三浦	13:45–14:30 ピックルボール	14:00–14:50 キッズ 短期スクール
15:00–15:45 BODYSTEP 外崎	14:50–15:35 ホット ベーシックヨガ YOSHIE	14:50–15:35 RITMOS ayami	¥
16:05–16:50 BODYATTACK 外崎	16:00–16:45 ホット ピラティス mariko	15:55–16:40 シェイプエア ロ	15:00–19:00 プールプライベート
17:10–17:55 BODYPUMP 武中	17:05–17:50 ホット リラックスヨガ mariko	17:00–17:45 卓球	
18:15–19:00 BODYBALANCE 高橋真大	18:10–20:00 ホットフリー 開放	18:05–18:50 バドミントン	※レッスンの実施が無い場合はコースのご利用ができます。
19:20–20:05 BODYCOMBAT 高橋真大		19:10–19:55 バスケット ボール	

春休み短期スクール期間中につきレッスン、コース使用に変更がございます。
ご理解と、ご協力の程よろしくお願いいたします。