



2026年 5月4~6日(月~水)のレッスンスケジュール

5/4 月曜日		5/5 火曜日		5/6 水曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9		ストレッチ 園田 美穂 10:00~10:20		ストレッチ 井上 由香里 10:00~10:20	9
10	ヨガストレッチ 鎌田 利香 9:50~10:50	機能改善ヨガ 田中 百合 10:30~10:50		ボールエクササイズ 井上 由香里 10:30~11:20	10
11	Dance with Me 岩崎 小百合 11:00~11:50	ボディコンディショニング 田中 百合 11:00~11:50	水中歩行 初めてスイム 内木場 康子 サブプール	ZUMBA 井上 由香里 11:30~12:15	ショートアクア 野口 理沙 11:00~11:30 メインプール
12	ワンポイント筋トレ 草水 秋一 12:00~12:50	ふみふみステップ 野口 理沙 12:00~12:30	中上級ワンプ 高橋 智子・ダニエル 11:00~11:50 メインプール	骨格調整ヨガセラピー 野元 博美 12:25~13:25	12
13	ひめトレ 田中百合 13:00~13:40	筋トレ 野口 理沙 12:35~12:55			13
14		骨盤調整ヨガ 福元 美樹 13:05~13:55	初級ワンプ 俣野 栞 サブプール		ショートアクア 内木場康子 14:00~14:30 メインプール
15			中級ワンプ 中原裕子・ダニエル 14:00~14:30 メインプール		15
16			水中バレー 14:30~15:00 サブプール		16
17					17
18		LES MILLS BODYBALANCE BEGINNER 18:50~19:10			18
19	LES MILLS BODYATTACK 19:30~20:15	AQUA ZUMBA 野口 理沙 19:30~20:10 サブプール	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:00	リトモス 岩崎 小百合 19:00~19:50	19
20			初中級ワンプ 山口 夢叶 20:00~20:50 メインプール	ヨガトレ 岩崎 小百合 20:00~20:45	20
21	LES MILLS BODYBALANCE Flexibility BEGINNER 20:20~20:50			ステップアップスイム 内山 陽介 20:50~21:30 メインプール	21
22				LES MILLS BODYATTACK Base 21:20~21:45	22
23				LES MILLS BODYCOMBAT Base 21:50~22:25	23

