

# 5月 スタジオ・プールレッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日
	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ	プール	メインスタジオ
9:00													
9:30												スイミングスクール プール利用できません	
10:00		アクアエクササイズ 10:00~青木	ストレッチ 9:45~石川☆		ストレッチ 9:45~出井☆		ストレッチポール 9:45~水野☆		ストレッチ 9:45~水野☆				
10:30	るるんエアロ Juna ☆ 10:30~45分	はじめてクロール 10:45~青木	GROUP POWER ASUKA ☆ 10:30~60分		ローインパクト 出井 ☆ 10:30~45分	きれいに平泳ぎ 10:30~三鍋	GROUP groove RYU ☆ 10:30~60分	はじめて平泳ぎ 10:45~青木	ローインパクト 水野 ☆ 10:30~45分			スイミングスクール コース利用制限あり	
11:00						アクアエクササイズ 11:15~西之谷							
11:30		はじめて背泳ぎ 11:30~青木	BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 11:45~45分	きれいにバタフライ 11:30~青木	エアロコンディショニング Juna ☆ 11:30~45分	変	やさしいヨガ 渡邊 ☆ 11:45~60分	きれいに背泳ぎ 11:30~出井	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 11:30~45分	はじめての水泳 11:30~菅原			
12:00	ピラティス 甘粕 ☆ 12:00~45分	変		変		はじめてバタフライ 12:00~西之谷							
12:30		きれいにクロール 12:30~出井		アクアエクササイズ 12:15~西之谷				マスターズ 12:30~脩平		アクアエクササイズ 12:15~出井			
13:00	ハワイアンフラ 甘粕 ☆ 13:00~45分		GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 13:00~45分	はじめてクロール 13:00~出井	やさしいヨガ 渡邊 ☆ 13:00~45分		からだ引き締め Juna ☆ 13:00~45分		GROUP POWER ASUKA ☆ 13:00~45分	はじめてバタフライ 13:00~出井			
14:00	GROUP groove RYU ☆ 14:00~45分		リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分	アクアピクス 13:45~出井	GROUP BLAST Mac ☆~☆☆ 14:00~45分		GROUP ACTIVE RYU ☆ 14:00~60分		リラックスヨガ 石川 ☆ 14:00~60分		土曜特別レッスン 14:00~ 30分~45分		日曜特別レッスン 14:00~ 30分~45分
15:00											土曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります		日曜特別レッスン 15:00~ 30分~60分 ※内容により変わります
16:00						スイミングスクール コース利用制限あり							
16:30		スイミングスクール コース利用制限あり		スイミングスクール コース利用制限あり				スイミングスクール コース利用制限あり		スイミングスクール コース利用制限あり		土曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります	日曜特別レッスン 16:30~ 30分~60分 ※内容により変わります
17:00						スイミングスクール プール利用できません							
18:00				スイミングスクール プール利用できません				スイミングスクール プール利用できません		スイミングスクール プール利用できません			
18:30			GROUP POWER Hiro ☆ 18:00~60分				GROUP BLAST Mac ☆~☆☆ 18:15~45分						
19:00													
19:30	GROUP CORE 19:15~Hiro☆		GROUP CENTERGY Mac ☆ 19:15~45分	スイミングスクール コース利用制限あり	コアパワーヨガ 石川 ☆ 19:30~45分	スイミングスクール コース利用制限あり	GO!GO!エアロ Juna ☆☆ 19:15~45分	スイミングスクール コース利用制限あり	GROUP CENTERGY CHIVI ☆ 19:15~60分	スイミングスクール コース利用制限あり			
20:00	GROUP POWER Hiro ☆		GROUP groove RYU ☆ 20:15~45分				GROUP Fight Hiro ☆ 20:15~45分						
20:30	20:00~60分	新	はじめてクロール 20:45~西之谷	アクアエクササイズ 20:45~脩平	GROUP CORE 20:30~Hiro☆	マスターズ 20:45~脩平		アクアエクササイズ 20:45~菅原	GROUP POWER Mac ☆ 20:30~60分				
21:00													
21:30	GROUP BLAST Hiro ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP Fight Hiro ☆ 21:15~45分		BODY ATTACK Mac ☆~☆☆ 21:15~45分		GROUP CENTERGY Mac ☆ 21:15~45分						
22:00													
22:30													
23:00													
23:30													
24:00													

新 は新しくスタートしたレッスンです。  
 変 は時間帯、内容、担当に変更があったレッスンです。  
 プールレッスンは1日~28日で行います。  
 (3日・4日・29日・30日はレッスンを行いません)

# 5月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

曜 日	時 間	レッスン名	インストラクター
5月3日～ 5月6日	別紙スケジュールをご確認ください		
5月12日 土曜日	14:00～ 14:45	ローインパクト	水野
	15:00～ 16:00	Group Power	Mac
	16:30～ 17:30	Group Centergy	Mac
5月13日 日曜日	14:00～ 14:45	ストリートダンス	水野
	15:00～ 16:00	Group Active	RYU
	16:30～ 17:30	Group Groove	RYU
5月19日 土曜日	14:00～ 14:45	Group Blast	Hiro
	15:00～ 16:00	Group Power	Hiro
	16:30～ 17:30	Group Fight	Hiro
5月20日 日曜日	14:00～ 14:45	スモールグループレッスン (事前予約制 5月13日～予約開始)	Mac
	15:00～ 16:00	Group Centergy	Mac
	16:30～ 17:30	Group Blast	Mac
5月26日 土曜日	MOSSA APR' 18 リリースイベント タイムスケジュールは館内掲示をご確認ください		
5月27日 日曜日	14:00～ 14:45	Group Groove	RYU
	15:00～ 16:00	Group Acctive	RYU
	16:30～ 17:15	ローインパクト	水野

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。