

2025年 ゴールデンウィークフィットネス&スイミングスケジュール

	5月3日(土)みどりの日			5月4日(日)みどりの日			5月5日(月)こどもの日			5月6日(火)振替休日			
	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30~11:00 はじめてエアロ 辻		10:30~11:10 ウォーキングアクア40 田井村	10:30~11:15 ZUMBA 辻	10:30~11:15 健康体操 神原		10:30~11:30 ボディバランス60 Ayu		10:20~10:50 アイチ 阿部	10:30~11:10 はじめてヨガ ange		10:20~10:50 アクア30 阿部	10
11	11:20~12:00 中級エアロ 辻		11:30~12:10 ディープアクア40 田井村	11:45~12:45 ボディパンプ60 佐藤	11:40~12:10 初級太極拳 神原		11:50~12:40 中級エアロ 海老原		11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11:30~12:30 パワーヨガ60 ange			11
12	12:30~13:00 ボディコンバット30 今井				12:25~13:10 武術太極拳 神原	12:15~12:45 膝・肩・股関節機能 改善クラス 河野			12:15~12:35 かなづちさん 阿部		ジョイフル3店合同スタジオイベント 有料イベント 会員 550円/1レッスン 一般 1,100円/1レッスン 申込受付中!! ※詳細は館内ポスター、ホームページ をご確認ください。		12
13	13:30~14:30 ボディ アタック60 今井	13:30~14:30 メンズ? アクア60 阿部・芦田・福井		13:10~14:10 ボディ コンバット60 大内	13:40~14:40 【有料】 太極拳 カルチャースクール 神原	13:00~13:45 楽しくビーチボール バレークラス (拡大版) 河野	13:00~13:40 初級エアロ 山本(明)			13:00~13:45 【有料イベント】 レズミルズコア45 針生・内田・来栖			13
14			男女問わず ご参加出来ます	14:30~15:00 レズミルズコア 佐藤			14:00~15:00 サーキットロー 山本(明)	14:00~15:00 ピラティス60 楠本	14:15~14:45 面かぶりクロール 高野	14:15~15:15 【有料イベント】 ボディコンバット60 今井・張替		14:15~14:45 初めてパタ足 高野	14
15	15:00~15:45 ピラティス 香川	15:00~15:45 ユーバウンド45 今井					15:15~16:00 陰ヨガ 楠本		15:00~15:40 ディープアクア40 阿部			15:00~15:50 アクアロジック50 阿部	15
16	16:15~17:00 ヨガ 香川			15:50~16:40 中級エアロ 池田		16:00~16:40 アクア40 阿部	16:30~18:00 ピククルボール			16:00~16:45 ボディ コンディニングヨガ 森泉			16
17	17:30~18:30 ピククルボール			17:00~18:00 ステップ60 池田						17:00~17:45 体ほぐしヨガ 森泉			17
18		スタッフが常駐します。 初めての方も 是非ご参加ください!											18
19													19

スタジオプログラムは、全レッスン（有料イベントを除く）整理券が必要となります。レッスン開始30分前より、スタジオ前ボードより、整理券をお取りください。整理券番号＝床番号となります。
※整理券は1人1枚とし、ご自身の分のみお取りください。プールはディープアクアとアクアロジックのみ理券が必要となります。プールカウンターにてレッスン開始30分前に配布いたします。