新百合ヶ丘店　5月4日(月)・5日(火)・6日(水)祝日スケジュール

5月4日

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
10:00	エアロ1 10:25～11:05 市川 和子 予約	ヨガ60 10:10～11:10 yukko 予約	マグマヨーガ ヒーリング デトックス 10:20～11:20 kimie 有料 予約	はじめて スイミング スクール 11:00～12:00 浅野 光祐 有料 予約
11:00	Ageless Martial30 11:30～12:00 生方 奈美 予約	骨盤リズム ダイエット45 11:25～12:10 市川 和子 予約	【イベント】 月(MOON)ヨガ 11:40～12:40 kimie 有料 予約	【MOVE BODY】 AQUA30 12:15～12:45 加地 一章
12:00	健康エール 45 12:15～13:00 生方 奈美 予約	MAT PILATES30 12:25～12:55 市川 和子 予約		
13:00	BAILA BAILA45 13:15～14:00 百瀬 容子 予約	【MOVE BODY】 FIGHT45 13:15～14:00 生方 奈美 予約	マグマヨーガ デトックス 13:00～14:00 戸髙 景子 有料 予約	有料 フィンスイム 500 13:00～13:40 田中 啓子 有料 予約
14:00	BASE WALK45 14:20～15:05 百瀬 容子 予約	基礎DAN! 30 14:20～14:50	【男女兼用】 マグマヨーガ リラックス 14:30～15:30 浜口 奈月 有料 予約	有料 フィンスイム 900 13:50～14:50 田中 啓子 有料 予約
15:00	HATHA YOGA ディープ ブレス フロウ45 15:25～16:10 増渕 勇 予約	骨盤リズム ダイエット45 15:10～15:55 鈴木 まり子 予約		
16:00	エアロ2 16:25～17:15 増渕 勇 予約	ベリーダンス フィットネス 16:05～16:50 きょーこ 予約	マグマヨーガ 骨盤調整 16:15～17:15 鈴木 まり子 有料 予約	
17:00		卓球75 17:30～18:45		
18:00				
19:00				

5月5日

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA	プールB
10:00	太極拳60 10:15～11:15 于華 予約	【MOVE BODY】 DANCE45 10:20～11:05 松本 愛理紗 予約	【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 10:30～11:30 大和田 早希 有料 予約	アクアミット +F 30 11:00～11:30 増田 祥子	
11:00	ヨガ60 11:40～12:40 増田 美香 予約	有料 太極扇45 11:25～12:10 于華 有料 予約	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 12:00～13:00 大和田 早希 有料 予約	アクア ダンス30 11:40～12:10 増田 祥子	
12:00		骨盤リズム ダイエット30 12:20～12:50 高橋 幸子 予約			
13:00	ヒーリング ストレッチ45 13:05～13:50 KOTOMI 予約	カラダほぐす YOGA45 13:05～13:50 高橋 幸子 予約	マグマヨーガ ベーシック 13:20～14:20 竹花 佐智子 有料 予約	レベルアップ 4種目 12:50～13:50 小笠原 裕代 有料 予約	アクアウォーク15 13:35～13:50 田中 啓子
14:00	HULA HULA 14:15～15:00 高橋 幸子 予約	FRP ピラティス スクール 14:05～15:05 KOTOMI 有料 予約	マグマヨーガ リラックス 14:40～15:40 竹花 佐智子 有料 予約	種目別 スクール 14:00～15:00 田中 啓子 有料 予約	
15:00	【MOVE BODY】 FIGHT45 15:15～16:00 松本 愛理紗 予約	やさしい ジャズダンス 15:20～16:05 相馬 和志 予約		クロール30 15:10～15:40 田中 啓子	
16:00		【有料】 ジャズ スクール 16:15～17:15 相馬 和志 有料 予約	ストレッチ ベーシック 16:00～17:00 襖田 茉緒 有料 予約	背泳ぎ30 15:50～16:20 田中 啓子	
17:00					
18:00				コース開放 【スイムトレーニング優先】 18:00～19:00	
19:00					

5月6日

	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTLUX	プールA
10:00	エアロ1 10:20～11:00 増渕 勇 予約	カラダしぼる YOGA45 10:15～11:00 房枝 予約	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 10:20～11:20 松本 愛理紗 有料 予約	基礎能力 アップクラス 11:00～12:00 髙橋 洋介 有料 予約
11:00	ステップ1 11:20～12:00 増渕 勇 予約	体のバランスを 整える ピラティス 11:15～12:15 日下 健一朗 有料	【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 11:40～12:40 増井 久美子 有料 予約	AQUA CAMP 12:15～12:45 田中 啓子
12:00	【MOVE BODY】 POWER45 12:20～13:05 芝山 敬子 予約 アップデート	アロマヒーリング ストレッチ45 12:25～13:10 日下 健一朗 予約		
13:00	ヨガ60 13:25～14:25 薬袋 利恵子 予約	エアロ2 13:25～14:15 増井 久美子 予約	マグマヨーガ ベーシック 13:00～14:00 加藤 真実子 有料 予約	中級 スイムレッスン 13:05～14:05 髙橋 洋介 有料 予約
14:00	MAT PILATES45 14:45～15:30 清永 亜希子 予約	Ageless Martial30 14:30～15:00	マグマヨーガ デトックス 14:30～15:30 KYOCO 有料 予約	クロール 入門30 14:20～14:50 田中 啓子
15:00		SPARTAN CIRCUIT30 15:10～15:40		平泳ぎ 入門30 15:00～15:30 田中 啓子
16:00	エアロ1.5 15:45～16:30 清永 亜希子 予約	フラエレガンス律が贈る 「超 コミカル フラ」 16:00～17:00 鈴木 美喜代 有料 予約	【イベント】 インナー ビューティー ヨガ 16:00～17:00 kimie 有料 予約	オーダーメイド スクール60 16:30～17:30 髙橋 洋介 有料 予約
17:00	《有料イベント》 【MOVE BODY】 FIGHT60 17:00～18:00 徳岡 隆之介 松本 愛理紗 W 有料 予約	卓球 17:30～19:00		中上級 スクール (フィン使用) 18:00～18:45 小笠原 裕代 有料 予約
18:00				
19:00				

営業時間　10:00～20:00

- □ どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。
- ■ 該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。
- NEW …新しいプログラムです。是非ご体験下さい。
- 有料 …有料のプログラムレッスンです。別途お申込み、ご入金が必要です。
- 予約 …予約が必要なクラスです。
- 整理券 …整理券をお配り致します。お一人様一枚とさせて頂きます。
- W …インストラクター2名で皆様をサポートします。
- オリジナル …店舗オリジナルのレッスンです。
- アップデート …振付や音楽が更新されたプログラムです。

●アクア

・有料フィンスイム500
定員5名、料金550円(税込)
初級レベル、40分で500m泳ぎます。

・有料フィンスイム900
定員8名、料金1,100円(税込)
中級レベル、60分で900m泳ぎます。

→ 予約：いずれも4/27(月)よりフロントにて承ります

●スタジオ

・フラエレガンス律が贈る「超 コミカル フラ」
定員:25名、価格2,420円
踊り手の実演を含めた 新しいレッスンスタイルをお楽しみいただけます。

●《有料イベント》【MOVE BODY】FIGHT60
・支払:WEB クレカ決済（WEB予約時に決済）
・予約開始:4/29(水・祝) 10:00～
・定員:50名

都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
代行などのレッスン変更情報、祝日スケジュールの最新情報は施設内の掲示板もしくはPC、スマートフォン、モバイルから【iTIPNESS】へアクセスしてご確認ください。