

# 夏祭り 特別プログラムスケジュール

	Friday 金 (26日)				Saturday 土 (27日)				Sunday 日 (28日)				Monday 月 (29日)				Tuesday 火 (30日)				Wednesday 水 (31日)															
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム												
10:00																													10:00							
11:00	ジョギング エアロ 10:30-11:15 梨本 愛	癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	アクア45 10:30-11:15 石井 佑樹		ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本 愛	ビギナー エアロ 10:30-11:15 大貫 豊	アクア30 10:30-11:00 石井 聖人	プール 10:30-10:45 おなか 10:45-11:00	ビギナー エアロ 10:30-11:15 外山 圭子	バレーボール 10:15-11:15			暗闇スタジオ ZUMBA 10:30-11:15 大里 清美	ピラティス 10:30-11:15 赤保木 真弓	アクア30 10:45-11:15 市川 照子					夏祭り ファーストエアロ 10:30-11:00 山内 美由起	アライメント ヨガ 10:30-11:30 大和田 美鈴	アクア45 10:30-11:15 市川 照子					女性専用 フローヨガ 10:30-11:30 濱田 有子	ファーストハイ 10:30-11:00 石井 佑樹	アクア45 10:30-11:15 越後 和美	11:00						
12:00	ファーストハイ 11:45-12:15 石井 聖人	ピラティス 11:45-12:30 福島 正			ファーストハイ 11:30-12:00 大嶋 智美	ポティ バランスヨガ 11:30-12:30 川口 鏡二			女性専用 ポティ メンテナンス 12:00-13:00 Sato	ポティ バランスヨガ 11:30-12:30 川口 鏡二			ビギナー エアロ 11:30-12:15 大里 清美	太極拳 11:30-12:30 中川 友	3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 高根 啓	リセット 11:45-12:00 おなか 12:00-12:15					フェイス タオル特等 背骨コンディ ショニング 11:45-12:45 小林 圭子	ビギナー エアロ 11:40-12:25 大和田 美鈴	水中ウォーキング 11:30-12:00 スタッフ					夏祭り 女性専用 BeautyLifeヨガ 11:45-12:30 スタッフ	ビギナー エアロ 11:15-12:00 寺平 愛					12:00		
13:00	夏祭り 女性専用 Upbeat Musicヨガ 12:45-13:30 大嶋 智美	ZUMBA 12:45-13:30 野村 千夏			暗闇スタジオ エアロファン 13:00-14:00 越後 和美	ZUMBA 12:45-13:30 小山 静例	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 大富 勲生							夏祭り シェイプ インパクト 12:45-13:30 市川 照子	ベーシック ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起					夏祭り 体力測定会 13:00-13:30	ZUMBA 12:35-13:20 高橋 久美子									13:00						
14:00	女性専用 ベーシックヨガ 13:45-14:30 山内 美由起	やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏			体力測定会 14:15-14:45	ハイパー エキサイト 13:45-14:30 石井 佑樹			夏祭り 女性専用 BeautyLifeヨガ 14:00-14:45 高木 里菜	ハイパー ポティ 14:00-14:45 鈴木 信之介			体力測定会 13:45-14:15	ポティメイク エアロ 13:45-14:30 三井 恵子					夏祭り アロストレッチ 13:45-14:15 山内 美由起	太極拳 13:30-14:30 盛田 彩乃	エンジョイ フィン スイム 13:45-14:15 スタッフ					クロス ストレッチ 13:15-14:15 天野 玲	ハイパー ポティ 13:15-14:00 高根 啓					14:00				
15:00	体力測定会 15:00-15:30	ハイパー クラッシュ 60 14:45-15:45 大嶋 智美	エンジョイ フィン スイム 15:00-15:30 石井 聖人		Warm ジックスバック 14:55-15:10 高橋 貴裕	ハイパー ポティ 14:45-15:30 高柳 聡史			体力測定会 15:00-15:30	ハイパー ビート 15:00-15:45 高橋 貴裕			夏祭り ファーストヨガ 14:45-15:15 山内 美由起	ビギナー エアロ 14:45-15:30 三井 恵子					夏祭り 体力測定会 14:30-15:00	ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保	アクア グローブ 14:30-15:15 石井 佑樹					ハイパー クラッシュ 14:30-15:15 高木 由美	3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 鈴木 信之介					15:00				
16:00		卓球 16:00-17:00	アクア30 15:45-16:15 高柳 聡史		サーキット 15:15-15:30 高橋 貴裕	夏祭り 女性専用 Upbeat Musicヨガ 15:45-16:30 大嶋 智美	JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓			夏祭り ストライク インパクト ~3ROUND~ 16:00-16:45 石井 佑樹	ZUMBA 16:00-16:45 高橋 久美子	アクア45 16:00-16:45 石井 聖人			卓球 15:45-16:45					体幹引き締め ヨガ 15:15-16:00 福島 真橋	ビギナー エアロ 15:45-16:30 藤本 美保					ZUMBA 15:30-16:15 及川 恵子	ハタヨガ 15:15-16:15 田口 妃佐子					16:00				
17:00					リラックス ヨガ 17:00-18:00 SAWAKO	卓球 17:00-18:00			機能改善 ピラティス 17:00-18:00 赤保木 真弓	ハイパー クラッシュ 17:00-17:45 大嶋 智美			体力測定会 17:00-17:30										フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋					卓球 16:30-17:30	体力測定会 17:15-17:45					17:00		
18:00					夏祭り ハイパー クラッシュ ~超~ 18:15-19:00 石井 佑樹	バスケット ボール 18:15-19:15			体力測定会 18:15-18:45	バドミントン 18:00-19:00																					18:00					
19:00	女性専用 リフレッシュ ヨガ 18:30-19:30 Eimi																						女性専用 体質改善 ヨガ 19:00-20:00 滝口 友紀	ZUMBA 19:15-20:00 Sato					リラックス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子	女性専用 Warm Upbeat Musicヨガ 19:45-20:30 市川 照子	ハイパー エキサイト 19:55-20:40 石井 佑樹					19:00
20:00	HOT CRUSH 19:45-20:15 川井 夏威	ZUMBA 19:30-20:15 斎藤 聡子			夏祭り特別企画								女性専用 ハタヨガ 19:15-20:15 Eimi	夏祭り ハイパー ポティ 19:30-20:15 千村 守					夏祭り ポティ メンテナンス 20:15-21:15 Sato	夏祭り ハイパー クラッシュ 60 19:55-20:40 川井 夏威					女性専用 美BODYヨガ 20:45-21:45 KANA	ハイパー クラッシュ 20:50-21:35 中畑 学之					20:00					
21:00	体力測定会 20:30-21:00	ジョギング エアロ 20:30-21:15 越後 和美			●体力測定会ご参加した方にはゴールドカードを1枚プレゼント! ⇒ゴールドカード1枚で抽選会1回参加可能です。								女性専用 Upbeat Musicヨガ 20:30-21:15 大嶋 智美	夏祭り 協栄シェイプ ボクシング 20:30-21:15 高田 まゆみ					夏祭り ミニサッカー 21:30-22:00	夏祭り ミニサッカー 22:00-22:30					2部制になります。 1部のみ参加OK!					21:00						
22:00	夏祭り ストライク インパクト 21:30-22:15 高柳 聡史	バレーボール 21:45-22:45			●夏祭りプログラムご参加した方にはシルバーカードを1枚プレゼント! ⇒シルバーカード3枚で抽選会1回参加可能です。								夏祭り ストライク インパクト ~5ROUND~ 21:45-22:30 高橋 貴裕	バドミントン 21:30-22:30																			22:00			
23:00					抽選会は体力測定会後に3Fラウンジにて30分間開催! ●抽選会では下記特典が当たるチャンス!																										23:00					

**夏祭り特別企画**

- 体力測定会ご参加した方にはゴールドカードを1枚プレゼント!  
⇒ゴールドカード1枚で抽選会1回参加可能です。
- 夏祭りプログラムご参加した方にはシルバーカードを1枚プレゼント!  
⇒シルバーカード3枚で抽選会1回参加可能です。

抽選会は体力測定会後に3Fラウンジにて30分間開催!  
●抽選会では下記特典が当たるチャンス!

- ・月会費1ヶ月無料
- ・タオルパス1ヶ月
- ・ドリンク1本
- ・月会費1ヶ月半額
- ・同伴ビジターカード



5ROUNDで試合をイメージしたプログラム構成。複雑なコンビネーションに挑戦しましょう!  
**ストライクインパクト ~5ROUND~**