

# 水島愛あいサロン『スポーツフロア』ゴールデンウィーク 営業&教室スケジュール案内

※教室は通常と変更になっている箇所がございます。ご確認ください。

	4/29 木(祝)		4/30 金		5/1 土		5/2 日		5/3 月(祝)		5/4 火(祝)		5/5 水(短縮)		5/6 木
営業時間	9:30~20:30		9:30~20:30		9:30~20:30		9:30~20:30		9:30~20:30		9:30~20:30		9:30~17:30		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30															
10:00	10:30~11:00 ファイティング エクササイズ		10:30~11:00 ヨガ 石原		10:30~11:00 ザ・サーキット				10:30~11:00 初級エアロ 石川(裕)		10:30~11:00 ファイティング エクササイズ		10:30~11:00 ヨガ 石原		
11:00	11:15~11:45 マット コンディショニング	11:30~12:00 背泳ぎ	11:15~11:45 初級エアロ 大橋	11:30~12:00 水中運動		11:30~12:00 アクア エクササイズ			11:15~11:45 ヨガ 石川(裕)	11:30~12:00 クロール	11:15~11:45 マット コンディショニング	11:30~12:00 背泳ぎ	11:15~11:45 肩甲骨・骨盤 エクササイズ 石原	11:30~12:00 アクア エクササイズ	
12:00															
13:00	13:30~14:00 ヨガ 石川(裕)		13:30~14:00 ピラティス 大橋		13:30~14:00 エアロピクス 森永				13:30~14:00 ヨガストレッチ 森永		13:30~14:00 ステップ 森永		13:30~14:00 らくらくエアロ 大橋		
14:00	14:15~14:45 ZUNBA GOLD 石川(裕)	14:00~14:30 アクア エクササイズ	14:15~14:45 らくらくエアロ 大橋	14:00~14:30 バタフライ	14:15~14:45 ヨガストレッチ 森永				14:15~14:45 エアロピクス 森永	14:00~14:30 水中運動	14:15~14:45 ヨガストレッチ 森永	14:00~14:30 アクア エクササイズ	14:15~14:45 ピラティス 大橋	14:00~14:30 平泳ぎ	
15:00															
16:00															
17:00															
18:00	18:30~19:00 ピラティス 石川(ま)		18:30~19:00 ヒートアップ ファイティング						18:30~19:00 エンジョイ エアロ		18:30~19:00 ヨガ 益田		※ 営業時間 17:30 までです。		
19:00															
20:30															

振替休日