

	7/26(土)	7/27(日)	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)	8/1(金)				
	10:00~21:00	10:00~18:00			10:00~21:00	10:00~21:00	10:00~21:00				
10:30	10:30~11:32 Warrior Power Flow Yoga 北川 由妃	10:30~10:50 フルサイドDE簡単ピラティス ↑岩城 磨代 11:00~11:30 フルDEウォーキング 岩城 磨代	10:30~11:00 歩き方教室 滝口 育斗	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">第57回北海へそまつり</p>	10:30~11:30 集団短期教室 アリス・猫宮	10:30~11:30 やさしいハタヨガ ベルチャーさとこ	10:30~11:30 集団短期教室 アリス・猫宮	10:30~11:30 HIPHOP ともはる	10:30~11:30 集団短期教室 アリス・猫宮		
11:00		11:15~11:45 不調改善ストレッチ 猫宮 愛里	上半身の腰痛改善		11:00~11:45 ピラティス45 岩城 磨代						
11:30	11:40~12:10 サーキットトレーニング 森岡 顕志				12:00~12:30 不調改善ストレッチ 猫宮 愛里	膝痛改善	12:00~12:30 不調改善ストレッチ 猫宮 愛里	特別! 全身	11:45~12:45 ベーシックヨガ 新居 仁美		
12:00	12:20~12:52 初中級ステップVol.7 脇坂 哲平	12:00~13:15 12:00~バレエストレッチ 12:38~ダンスエアロ 13:07~肩こりストレッチ 出入り自由です!			12:45~13:15 ポティパン730 上野 恭慶	<p>※夏春休み短期教室開催のため利用コースに制限がございます。 ※詳細は別紙を確認ください。</p>	12:45~13:15 ポティコンバット30 滝口 育斗	<p>※夏春休み短期教室開催のため利用コースに制限がございます。 ※詳細は別紙を確認ください。</p>			
12:30	13:00~13:20 膝痛コンディショニング				13:30~14:25 中上級エアロ フジハラ カズヤ		13:30~14:05 Bert Workout 魚原 大		13:00~14:03 アクティブピラティス 辻本 あゆみ		
13:00					14:35~15:05 サーキットトレーニング 塩田 恭平		14:15~14:45 初中級ステップ 高柴 大雅		14:15~14:45 シェイプアップエクササイズ 雲石 将克 ↓14:55~15:08 サーキットトレーニング		
13:30					15:15~16:25 15:15~ 簡化24式太極拳 15:40~ CARDIO DANCE20 16:00~ HIPHOP&レゲトン		15:00~15:30 はじめてエアロ 三宮 康祐 ↓15:45~16:57 優しいピラティス 15:45~心が整う呼吸法 15:54~姿勢改善 16:03~首こり・肩こり 16:14~腰痛改善 16:26~腕筋 16:38~下半身 16:45~背筋		15:20~15:55 膝のセルフケア 杉吉 美有紀		
14:00	14:00~15:00 体育短期教室 とびほこ	14:00~15:00 体育短期教室 とびほこ			16:45~17:47 コンディショニングヨガ 伊藤 波木乃		17:10~17:48 初中級ステップ 西 ジェフィー		16:05~17:01 癒やしのセルフマッサージ 秋山 揺子		
14:30											
15:00											
15:30	15:30~15:50 サーキットトレーニング										
16:00	16:00~16:35 Beat Workout 魚原 大with上野 恭慶	16:00~17:00 ポティパン760 滝口 育斗									
16:30	16:45~17:37 中級ラテンエアロVol.1 関川 太一										
17:00											
17:30	18:00~18:45 ピラティス45 岩城 磨代										
18:00											
18:30											
19:00	19:00~20:00 ポティコンバット60 滝口 育斗										
19:30						18:45~19:30 ポティコンバット45 大山 茂樹	18:30~19:30 HIPHOP ともはる	19:00~20:00 ポティコンバット60 滝口 育斗			
20:00						19:45~20:30 ポティパン745 滝口 育斗	19:45~20:30 リラックスヨガ 新居 仁美				
20:30											
21:00											

終日フリー遊泳

特別休館

※夏春休み短期教室開催のため利用コースに制限がございます。
※詳細は別紙を確認ください。