

コ・ス・パ 五位堂 24周年 特別レッスンウィーク

時間	25日(月)			26日(火)			27日(水)			29日(金)			30日(土)			31日(日)			時間
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00	ラジヲ体操 第1			ラジヲ体操 第1			ラジヲ体操 第1			ラジヲ体操 第1			ラジヲ体操 第1			ラジヲ体操 第2			10:00
10:30	ステップ入門 10:30~11:00 [西田 清美]	大人スクール ストリートダンス 11:00~12:00 [MICCHI]	J-POPでエアロビクス レベル1 10:45~11:30 [木林 千栄]	周年カラー ZUMBA 10:30~11:15 [レア]	バーチャル	キッズスイミング 10:45~12:00	エアロビクス レベル1 10:30~11:15 [倉田 三恵]	大人スクール ボディワークヨガ 10:30~11:30 [谷口 優佳]	周年カラー ZUMBA 10:30~11:15 [有田 紀那]	大人スクール フラダンス 10:30~11:30 [Mi-Ma]	ひきしめ水中ウォーク 10:40~11:00 [ひろた]	周年カラー&衣装 リトモス 10:25~11:10 [河北 明日香]	バーチャル	キッズスイミング 10:00~11:45	周年カラー ZUMBA 10:30~11:15 [福ちゃん]			キッズスイミング 10:00~11:45	10:30
11:00																			11:00
11:30	首すっきりヨガ 11:15~12:00 [永尾 千里]	周年カラー ストリートダンス45 11:40~12:25 [MICCHI]	周年水中ウォーク20 11:40~12:00 [SATOMI]	周年カラー ステップレベル1 11:30~12:15 [谷口 優佳]	大人スクール 骨盤リセット プラクティス 11:30~12:30 [MAYUMI]		リトモス 11:30~12:15 [舞]	SHIRIトレ20 11:45~12:05 [谷口 優佳]	仮装OK!! ジャズダンス45 11:30~12:15 [Miriy]	ボル・ド・ブラ 11:45~12:15 [Mi-Ma]	はじめてプール 11:15~11:45 [ひろた]	周年カラー ステップ レベル2 11:30~12:15 [酒井 亮子]	ヨガブラーナ30 11:25~11:55 [河北 明日香]	周年カラー エアロビクスレベル2 11:30~12:15 [東 芳江]	卓球	スタート&ターン 平泳ぎ 11:45~12:15 [さくらもと]			11:30
12:00	舌や表情筋・頭皮をほくし動きやすく！ 二重顎にも効果が期待できます。 ※手鏡持参		はじめてクロール 12:20~12:50 [だいちょう]	ひきしめお腹20 12:30~12:50 [倉田 三恵]	大人スクール 美ライン エクササイズ 12:45~13:45 [MAYUMI]	スイムトレーニング45 12:15~13:00	超・ひきしめ ラテンエクササイズ 12:30~13:00 [舞]	歌謡ヒットダンス ♪希望の歌 12:30~13:00 [おおにし]				ネイビーカラーを身に付けてのレッスンを 実施します！Tシャツ、パンツ、靴など！							12:00
12:30																			12:30
13:00	周年カラー 週替わり レスミルズ45 12:30~13:15 [SATOMI]	大人スクール カラダ整う ボディメイク 12:35~13:20 [島田 美代子]	大人スイムスクール 13:00~14:00 [だいちょう]	エアロビクス レベル2 13:05~13:50 [倉田 三恵]	大人スクール エクササイズ 12:45~13:45 [MAYUMI]		周年カラー ボディコンバット30 13:15~13:45 [おおにし&よしだ]		周年カラー ステップ レベル2 12:45~13:30 [胡内 祐樹]			周年カラー エアロビクスレベル1 12:30~13:15 [酒井 亮子]	ステップ入門 12:45~13:15 [東 幸美]	ヨーガ45 12:30~13:15 [羽根 愛和]			スイムトレーニング45 12:30~13:15	13:00	
13:30																			13:30
14:00	エアロビクス レベル1 13:30~14:15 [島田 美代子]	周年SHIRIトレ20 13:30~13:50 [SATOMI]																	14:00
14:30		大人スクール オリジナルトレーニング 14:00~14:45 [SATOMI]		整ヨガ ~SEI YOGA~45 14:05~15:50 [Nor i]	大人スクール グレートアップ ワークアウト 14:05~14:50 [倉田 三恵]		ステップ レベル1 14:00~14:45 [加藤 良]	ひきしめお腹20 14:00~14:20 [たつみ]					ヨーガ45 13:30~14:15 [東 幸美]	大人スクール ZUMBAGOLD [山下 久美子]					14:30
15:00	周年カラー リトモス 14:30~15:15 [島田 美代子]																		15:00
15:30																			15:30
16:00	ヨーガ45 15:30~16:15 [Junke]			ボディコンバット45 15:05~15:50 [たつみ&おおにし&わだ]					ヨーガ45 15:00~15:45 [大和屋 敦子]										16:00
16:30				あのわだが帰ってきます！															16:30
17:00				ピクルボール 16:05~16:50 [わだ]															17:00
17:30			キッズスイミング 15:15~19:30	参加無料です！															17:30
18:00				ピクルボール 17:00~17:45 [わだ]															18:00
18:30		バーチャル																	18:30
19:00																			19:00
19:30				リトモス 19:00~19:45 [Naomi]															19:30
20:00	周年カラー ダンスエアロ 19:30~20:00 [佐子 容子]																		20:00
20:30	周年カラー ZUMBA 20:15~20:45 [佐子 容子]			首すっきりヨガ 20:15~21:00 [永尾 千里]		スイムトレーニング45 20:00~20:45													20:30
21:00	爽快棒 20:55~20:45 [佐子 容子]			舌や表情筋・頭皮をほくし動きやすく！ 二重顎にも効果が期待できます。 ※手鏡持参															21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00

24周年特別プログラム
周年カラーは『金』と『ネイビー』です。

有料イベント

仮装や周年カラーの小物などを身に付けて
お楽しみいただけます。
動きに妨げのあるもの、壊れやすいものは
危険ですのでご遠慮ください。

Bスタジオバーチャルプログラムは通常通りです。
通常のタイムスケジュールをご参照ください。
※一部バーチャルプログラムは
有料イベント実施のため中止とさせていただきます。