宝持会 総合健康づくりセンターHolly EIWA(ハリーえいわ)

ゴールデン ウィーク プログラム スケジュール

土曜日 4/28

スタジオ	プール
調整ヨガ 10:30—11:30 [梶木]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 10:15—11:30
初級 Free Style Dance 11:45—12:45 [キャンベル]	ジュニアスイミング 子供専用 11:15—12:30
ペルビックストレッチ 13:15—14:15 [財賀]	親子ベビー／親子キンダー 12:45—13:30
骨盤ヨガ 14:30—15:30 [YUMI]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 13:30—14:45
	STEP UPスイミング 15:00—16:00 [週替わり川瀬]
	個人メドレー 16:15—17:00 [スタッフ]

土曜日営業 21:00閉館

月曜日 4/30振替休日

スタジオ	プール
健美操 10:15—11:15 [古本]	アクアビクス45 10:15—11:00 [天井]
ヨガ 11:30—12:30 [薮内]	STEPUP スイミング 11:30-12:30 [平泳ぎ 貳内] / 初めてクロール 11:30-12:00 [鉢上] / 初めて背泳ぎ 12:00-12:30 [鉢上]
ボールストレッチ 12:40-13:00 [牧山]	水中ウォーキング 12:45—13:15 [三栗]
SALSATION 13:15—14:15 [キャンベル]	
ゆがみ調整 エクササイズ 14:30—15:30 [北口]	

祝日営業 19:00閉館

木曜日 5/3 憲法記念日

スタジオ	プール
骨盤調整 エクササイズ 10:15—11:15 [真弓]	水中ウォーキング 10:15—11:00 [石橋]
ピラティス 11:30—12:15 [真弓]	SPEED＆LONG 11:30-12:30 [隔週 石橋] / 初めてプール 11:30-12:00 [武内] / 初めてクロール 12:00-12:30 [武内]
キレイになるヨガ 12:30—13:30 [藤本]	アクアビクス30 12:45—13:15 [三栗]
ZUMBA 13:45—14:45 [ルイス]	初めて背泳ぎ 13:30-14:00 [石橋] / 初めて平泳ぎ 14:00-14:30 [石橋] / キンダースイミング 13:30-14:15
ピラティス 15:05—15:50 [古澤]	キッズスイミング 15:00-16:30
	ジュニアスイミング 子供専用 16:30—17:45
	ジュニアスイミング 子供専用 17:30—19:00

祝日営業 19:00閉館

金曜日 5/4 みどりの日

スタジオ	プール
ペルビック ストレッチ 10:15—11:15 [財賀]	ベビースイミング 10:15-11:00
初級エアロ 11:30—12:15 [三栗]	STEPUP スイミング 11:15-12:15 [背泳ぎ川瀬] / キンダースイミング 11:15-12:00
ZUMBA 12:30—13:30 [キャンベル]	アクアビクス45 12:30—13:15 [堀内]
	初めてバタフライ 13:30-14:00 [川瀬]
ハタヨガ 13:50—14:50 [堀内]	
幼児体操 15:30-16:30	キッズスイミング 15:00-16:30
学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:30—17:45
学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:30—19:00

祝日営業 19:00閉館

土曜日 5/5 こどもの日

スタジオ	プール
調整ヨガ 10:30—11:30 [梶木]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 10:15—11:30
ZUMBA 11:45—12:45 [MAO]	ジュニアスイミング 子供専用 11:15—12:30
ペルビックストレッチ 13:15—14:15 [財賀]	親子ベビー／親子キンダー 12:45—13:30
骨盤ヨガ 14:30—15:30 [YUMI]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 13:30—14:45
	STEP UPスイミング 15:00—16:00 [週替わり川瀬]
	個人メドレー 16:15—17:00 [スタッフ]

祝日営業 19:00閉館