

新年 特別プログラム

	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
10:00	1階スタジオ 2階エリア プール	1階スタジオ 2階エリア プール	1階スタジオ 2階エリア プール	1階スタジオ 2階エリア プール	1階スタジオ 2階エリア プール
10:30	10:30 ファットバーナー 45 相馬	10:30 ZUMBA 60 新銀	10:30 はじめてエアロ 45 新銀	冬休み短期教室	10:45 ウォーキングエアロ 30 伊東
11:00	10:20 本編 新年SP 75 中曾根	10:40 オキシジェン 45 佐藤	10:20 心とカラダの呼吸ヨガ 60 岡田	10:30 ピューアヨーガ 60 加藤	10:30 ビューアヨーガ 60 高橋真子
11:30	11:00 スタート・ターン 11:15 メニュー マスターズ 60	11:30 クロール 30 菅原	11:30 ドライトレニング 30 川村	11:15 はじめて青泳ぎ 30 菅原	
12:00	11:30 パレトン 45 相馬	11:35 ボディメイク 45 伊東	11:30 簡単 トレーニング 30 新銀	11:45 はじめて平泳ぎ 30 菅原	11:25 ボディメイク 45 伊東
12:30	12:30 ハワイアンフラ 60 増田	12:30 リフレッシュ ヨーガ 60 高橋美香	12:30 基金班(有料) ダニエル	11:45 青竹 15	
13:00	12:30 ボディシェイプサーキット 新曲	12:45 ファイドウ 45 佐々木	12:45 メガダンス 45 知春	12:05 腕筋 15	12:30 脂肪バイバイ 45 菅原
13:30	13:30 ベリーダンス 60 千葉	13:45 オリジナル ステップ 60 立花	13:45 ZUMBA 45 知春	12:25 ボール 15	13:00 ラディカルパワー 60 新曲
14:00	14:00 HIP HOP 新年SP 75 靉石	幼児体操教室	14:00 オキシジェン 60 佐藤	13:00 サルサ&ラテン ベリー	13:15 メニュー マスターズ 75
15:00				ジュニア体操教室	14:30 ファイドウ 60 佐々木
16:00					

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

19:00	19:15 HIP HOP 60 靉石	19:15 ベーシック ヨガ 60 知春	19:30 ラディカルパワー 45 佐々木	19:30 心とカラダの呼吸ヨガ 60 工藤	19:30 ボディメイク 45 伊東	20:00 スタート・ターン 30 菅原	20:00 脂肪バイバイ 30 菅原	19:45 メニュー マスターズ 60
20:00	20:30 メガダンス 60 知春	20:30 ラディカルパワー 45 佐々木	20:30 ファイドウ 45 佐々木	20:45 オキシジェン 60 新曲	21:00 はじめて平泳ぎ 30 川村	21:00 ガンバレ パタフライ 30 川村	21:30 青泳ぎ 30 川村	
21:00								
22:00								

★お知らせ★

ラディカルプログラム
新曲スタートです。
各プログラムとも
今回も素敵な
ナンバーばかり！
是非ご参加下さい。

1月9日～14日まで短期教室を
実施いたします。
午前中のプログラムが
変更となります。
ご迷惑をおかけ致しますが、
ご理解いただきますようお願いいたします。
たくさんのご参加お待ちしております。

短期教室期間中 特別プログラム

	1月9日(月)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
10:00	1階スタジオ 2階エリア プール	1階スタジオ 2階エリア プール	1階スタジオ 2階エリア プール	1階スタジオ 2階エリア プール	1階スタジオ 2階エリア プール
10:30	短期体操教室	短期体操教室	短期体操教室	短期体操教室	短期体操教室
11:00	10:30 ハワイアンフラ 60 増田	10:20 本編 60 中曾根	10:45 ボディメイク 45 伊東	10:20 心とカラダの呼吸ヨガ 60 岡田	10:30 ビューアヨーガ 60 加藤
11:30	短期水泳教室	短期水泳教室	短期水泳教室	短期水泳教室	短期水泳教室
12:00	11:45 青竹	11:30 パレトン 45 相馬	11:45 オキシジェン 30 佐藤	11:45 はじめてエアロ 45 新銀	11:45 青竹 15
12:30	12:00 ラディカルパワー 45 佐々木	12:00 チャレンジ4種目 60	12:00 水中ジョギング 30 千葉	12:00 クロール 30 菅原	12:00 メニュー マスターズ 75
13:00	12:15 ファイドウ 45 佐々木	12:30 ボディシェイプサーキット 45分バージョン	12:30 リフレッシュ ヨーガ 60 高橋美香	12:30 基金班(有料) ダニエル	12:25 ボール 15
13:30	13:15 ファイドウ 45 佐々木	13:30 ベリーダンス 60 千葉	13:45 オリジナル ステップ 60 立花	13:45 ZUMBA 45 知春	13:00 サルサ&ラテン ベリー
14:00	14:20 花舞 60 大槻	14:45 HIP HOP 60 靉石	幼児体操教室	14:00 オキシジェン 60 佐藤	ジュニア体操教室
15:00					
16:00					

20:00閉館

夜のプログラムは変更ありません。1月プログラムをご確認ください。