

1月プログラム

時間	月			火	水			木	金			土			日				
	1階スタジオ	2階エア	プール		1階スタジオ	2階エア	プール		1階スタジオ	2階エア	プール	1階スタジオ	2階エア	プール	1階スタジオ	2階エア	プール		
10:00				休館日															
30																			
11:00	10:30 オキシジェン 60 知春	10:30 ハワイアン フラ 60 増田	10:30 水中エアロビクス 45 岡田			10:30 ファット バーナー 45 相馬	10:20 太極拳 60 中曾根	10:30 脂肪バイバイ 30 川村	10:30 ZUMBA 60 新銀	10:40 オキシ ジェン 45 佐藤	10:30 水中ジョギング 30 千葉	10:30 はじめて エアロ 45 新銀	10:20 心と カラダの 呼吸ヨガ 60 岡田	10:30 ドライトレニング 30 川村	10:30 スタート・ターン 30 菅原	10:45 ウォーキング エアロ30 伊東	10:30 ピュア ヨーガ 60 加藤	10:30 ピュア ヨーガ 60 高橋恵子	
30			11:15 チャレンジ 4種目					11:15 メニュー マスターズ 60			11:00 クロール 30 菅原			11:00 メニュー マスターズ 75		11:00 はじめて 青泳ぎ30 菅原	11:00 ガンバレ 平泳ぎ30 岡井		
12:00	11:45 初めて ステップ 知春	11:45 青竹				11:25 ファンキー ダンス 45 立花	11:30 パレトン 45 相馬			11:35 ボディ メイク 45 伊東	11:30 青泳ぎ 30 菅原					11:30 はじめて 平泳ぎ30 菅原	11:30 のんびり 青泳ぎ45 岡井	11:25 ボディ メイク 45 伊東	
30			12:15 呼吸練習 クロール30 川村			12:20 ピラティス サーキット 60 立花	12:30 ボディ シェイプ サーキット 60 相馬			12:30 リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	12:00 のんびり 平泳ぎ 45 菅原					12:00 はじめて バタフライ30 菅原	12:15 ガンバレ バタフライ30 岡井		
13:00	12:30 ファイドウ 45 佐々木		12:45 はじめて バタフライ30 川村							12:45 ファイドウ 45 佐々木			12:30 英会話 (有料) ダニエル						12:30 脂肪バイバイ 45 菅原
30		13:15 ピュア ヨーガ 60				13:30 サルサ & ラテン 60 ペリー	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									13:15 メニュー マスターズ 75
14:00		23日大槻 16日・30日 加藤																	
30	14:20 花梨拳 60																		
15:00	23日 大槻 16日・30日 熊谷					14:45 HIP HOP 60 靉石													
30																			
16:00																			
30																			
19:00																			
30																			
20:00	19:30 かんたん ステップ 45 立花					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	20:00 スタート・ターン30 岡井				20:00 脂肪バイバイ 30 菅原		19:45 メニュー マスターズ 60	
30			20:00 クロール 30 岡井																
21:00	20:30 ファイドウ 45 佐々木	20:30 ピラティス サーキット 60 立花	20:30 平泳ぎ 30 岡井			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 メニュー マスターズ75		20:30 ファイドウ 45 佐々木	20:45 オキシ ジェン 60 知春	20:30 クロール 30 岡井	20:30 かんたん ステップ 45 伊東		20:30 青泳ぎ30 岡井				
30			21:00 バタフライ 30 岡井																
22:00			21:30 水中ジョギング 30 佐々木																
30																			

寒い季節は、ストレッチが大切。運動前後のストレッチを忘れずに

★お知らせ★

2017年になりました。今年はどうなプログラムに挑戦しますか？今年もパウライフを満喫しましょう！

営業時間のご案内

月曜日～金曜日 10:00～23:00
土曜日 10:00～21:30
日曜日 10:00～19:00
祝日 10:00～20:00
(毎週火曜日 休館日)

《定員制レッスン》 ●ボディメイク 15名

安全・効果・楽しさ』を追求しながら進化し続けるラディカルプログラム。個々のプログラムとインストラクターのRADICAL Passionを是非体感して下さい！

