

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 11:00 スタート・ターン 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 11:00 クロール 30 菅原	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	10:45 ZUMBA 60 知春	10:30 ピューヨーガ 60 加藤	10:30 スタート・ターン 30 菅原 11:00 はじめて青泳ぎ 30 菅原 11:00 ガンバレ平泳ぎ 30 岡井	10:45 ウォーキングエアロ 30 伊東	10:30 ピューヨーガ 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			11:30 青泳ぎ 30 菅原	11:00 メニュー マスターズ 75									
12:00	11:45 初めステップ 知春	11:45 青竹	12:15 呼吸練習クロール 30 川村		11:25 ファンキーダンス 45 立花	11:30 パレトン 45 相馬	11:15	11:45 ラディカルパワー 45 佐々木	11:35 ボディメイク 45 伊東	11:30 青泳ぎ 30 菅原	12:00 のんびり平泳ぎ 45 菅原			12:00 メガダンス 45 知春	12:05 原節 15 12:25 伊東 15	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			12:45 はじめてバタフライ 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 伊東		12:45 ラディカルパワー 45 佐々木	12:30 リフレッシュ ヨーガ 60 高橋美香			12:30 美余話(有料) ダニエル			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			12:30 脂肪バイバイ 45 菅原	
13:00	12:30 ファイドウ 45 佐々木	13:15 ピューヨーガ 60 加藤 23日大槻 16日・30日			13:30 サルサ&ラテンペリー 60 伊東	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	14:00 オキシジェン 60 佐藤			13:00 サルサ&ラテンペリー	13:00 ボディシェイプサーキット 佐藤			13:00 ラディカルパワー 60 佐々木	13:15 メニュー マスターズ 75	
30																				
14:00	14:20 花梨拳 60 熊谷 23日大槻 16日・30日				14:45 HIP HOP 60 靉石															
30																				
15:00	幼児体操教室																			
30																				
16:00																				
30																				
19:00																				
30																				
20:00	19:30 かんたんステップ 45 立花		20:00 クロール 30 岡井		19:15 HIP HOP 60 靉石	19:15 ベーシックヨガ 60 知春	20:00 ドライトレニング 30 菅原													
30																				
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 21:00 バタフライ 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 21:00 はじめて平泳ぎ 30 川村 21:00 ガンバレバタフライ 30 岡井	20:30 かんたんステップ 45 伊東	20:30 青泳ぎ 30 岡井 21:00 クロール 30 岡井								
30																				
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！

