

# 3月プログラム

時間	月			火	水			木			金			土			日						
	1階スタジオ	2階エアリア	プール		1階スタジオ	2階エアリア	プール	1階スタジオ	2階エアリア	プール	1階スタジオ	2階エアリア	プール	1階スタジオ	2階エアリア	プール	1階スタジオ	2階エアリア	プール				
10:00				休館																			
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 水中エアロピクス 45 岡田			10:30 ファット バーナー 45 相馬	10:20 太極拳 60 中曽根	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	11:00 呼吸練習 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	3月18日変更のお知らせ 10:45~ZUMBA⇒新銀 12:00~ボディメイク⇒伊東							
30			11:15 チャレンジ 4種目																				
12:00	11:45 初めて ステップ 知春	12:15 ストレッチ	12:15 はじめてクロール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 メニュー マスターズ 60		11:35 骨盤30 佐藤	11:30 青泳ぎ30 菅原	12:00 のんびり 平泳ぎ 45 菅原	11:30 簡単 トレーニング 新銀	11:30 ステップ サーキット 佐藤	11:00 メニュー マスターズ 75		10:45 ZUMBA 60 知春	10:30 ピュア 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	10:30 ウォーキング エアロ & 筋トレ 45 伊東	10:30 ピュア ヨーガ 60 高橋恵子
30						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 佐藤																
13:00	12:30 ファイドウ 45 佐々木		12:45 はじめて青泳ぎ30 川村																				
30		13:15 ピュア ヨーガ 60																					
14:00		6日-20日 大塚 13日-27日 加藤				13:30 サルサ & ラテン 60 ペリー	13:30 ベリー ダンス 60 千葉																
30	14:20 花架拳 60																						
15:00	6日-20日 大塚 13日-27日 熊谷																						
30						14:45 HIP HOP 60 軽石	14:45 ストレッチ																
16:00																							
30																							
19:00																							
30	19:15 かんたん ステップ 45 立花	19:30 ボディ シェイプ サーキット 佐藤				19:15 HIP HOP 60 軽石	19:15 ベーシック ヨガ 60 知春																
20:00			20:00 クロール 30 岡井					20:00 ドライトレニング 30 菅原															
30	20:15 ファイドウ 45 佐々木	20:15 ピラティス サーキット 60 立花	20:30 平泳ぎ 30 岡井					20:30 メニュー マスターズ75															
21:00			21:00 パタフライ 30 岡井																				
30			21:30 水中ジョギング 30 佐々木																				
22:00																							
30																							

今月から  
45分クラスです！  
エアロで体を温めた後は  
簡単な筋力トレーニングで  
体の引き締め運動を  
行ないます。

毎週金曜日  
開催中！

5日 クロール 佐々木  
12日 もっと脂肪バイバイ 菅原  
19日 クロール 菅原  
26日 平泳ぎ 菅原

★お知らせ★

春が近づいてきました♪  
今月も楽しく  
レッスン  
頑張りましょ！！

3月20日(月)は  
祝日営業のため、  
20:00閉館です。

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！

