

6月プログラム

	月			火	水			木			金			土			日			
	1Fスタジオ	2Fエア	プール		1Fスタジオ	2Fエア	プール	1Fスタジオ	2Fエア	プール	1Fスタジオ	2Fエア	プール	1Fスタジオ	2Fエア	プール	1Fスタジオ	2Fエア	プール	
10:00																				
30																				
11:00	10:30 オキシジェン 45 知春	10:15 骨盤調整 ヨガ 60 高橋美香	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	10:15 太極拳 60 中曾根	10:30 水中ウォーキング & コンディショニング 45 岡田	10:30 ZUMBA 45 新銀	10:15 オキシジェン 45 佐藤	10:30 アクアサーキット 30 景子	10:30 かんたん ラテンエアロ 60 新銀	10:30 心とカラダ の呼吸ヨガ 60 岡田	10:30 はじめて マスターズ 60	10:30 ZUMBA 45 知春	10:30 ピュアヨガ 45 3日・17日 桑田 10日・24日 加藤		10:30 練功18法 45 熊谷			
30																				
12:00	11:30 メガダンス 45 知春	11:30 ステップ サーキット 30 佐藤	11:15 ショートスイム 60		11:30 ファンキー ダンス 45 立花	11:30 バレトン 45 相馬	11:15 メニュー マスターズ 60	11:30 ラディカル パワー 45 黒澤	11:30 パラエティ サーキット 30 秋田	11:00 はじめて マスターズ 60	11:45 かんたん ステップ 45 伊東	11:45 ハワイアン フラ 60 川村美佐子	11:30 メニュー マスターズ 75	11:30 メガダンス 45 知春	11:30 パラエティ サーキット 30 秋田		11:30 体幹15 秋田			
30																				
13:00	12:30 ラディカル パワー 45 黒澤		12:30 初級 クロール 30 愛都		12:30 ピラティス サーキット 45 立花	12:15 スタート・ターン 30 愛都	12:30 ファイドウ 45 景子	12:30 ストレッチ15 秋田	12:30 初級 平泳ぎ 30 阿部	12:00 初級 背泳ぎ 30 阿部	12:00 上級 背泳ぎ 30 愛都	12:30 上級 平泳ぎ 30 愛都		12:30 下半身トレ15 黒澤			12:00 週替り レッスン 45 知春	12:00 ボディメイク 45 伊東		
30																				
14:00		13:15 ピュアヨガ 45 12日・19日 大槻 5日・26日 桑田	13:30 中級 平泳ぎ 30 阿部		13:30 サルサ & ラテン 45 ペリー				13:20 週替わり レッスン 60 越戸	13:00 中級 バタフライ 30 阿部										
30																				
15:00		14:15 花架拳 45 12日・19日 大槻 5日・26日 熊谷			14:30 HIPHOP 45 軽石															

休
館
日

第1・第3
メガダンス
第2・第4週
ZUMBA

第1・第3・第5週
代謝アップヨガ
第2・第4週
ピラティス

60分レッスンが復活しました！！そのほかの変更もあります。たくさんのご参加お待ちしております(^ ^)

19:00			
30	19:15 ファンキー ダンス 45 立花		
20:00	19:45 ストレッチ15 高屋	20:00 初級 背泳ぎ 30 愛都	20:00 中級 クロール 30 中村
30	20:15 パワー カーディオ 30 黒澤	20:15 ピラティス サーキット 60 立花	20:30 中級 平泳ぎ 30 愛都
21:00			21:00 上級 バタフライ 30 中村
30			
22:00			

お昼に人気の
ファンキーダンスが
夜に登場です☆

19:00																			
30	19:15 HIPHOP 60 軽石	19:30 オキシジェン 45 知春																	
20:00			19:30 ラディカル パワー 45 景子	19:45 ポディシェイブ サーキット 30 高屋	20:00 初級 平泳ぎ 30 愛都	20:00 ZUMBA 45 知春	19:45 ハイパー ワークアウト 30 黒澤	20:00 初級 クロール 30 阿部	19:45 メニュー マスターズ 60										
30	20:30 メガダンス 45 知春		20:30 ファイドウ 45 景子		20:30 初級 バタフライ 30 愛都	20:30 リラクセス15	20:30 中級 平泳ぎ 30 阿部	20:30 中級 平泳ぎ 30 阿部											
21:00					21:00 上級 クロール 30 中村	21:00 ストレッチボール	21:00 おまかせスイム 30 阿部												
30					21:30 上級 平泳ぎ 30 中村	第2・第4週 全身ストレッチ													
22:00																			

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》

★ お知らせ ★

* 定員数変更のお知らせ *
レッスン内容により
定員数に変更となります

1階スタジオ：25名
◆パワーカーディオ：20名
◆ラディカルパワー：20名

2階スタジオ：18名
◆ハワイアンフラ：20名
◆サーキットレッスン：16名

ステップ・パラエティ・ポディシェイブ