

8月プログラム

休館日:13日(日)~16日(水)

月				火	水				木				金				土				日				
10:00	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	休 館 日	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール			
30																									
11:00	オキシジェノ 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 中曽根	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	オキシジェノ 45 佐藤	10:30 アクアサーキット 30 立花	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 5日・19日 桑田 12日・26日 加藤		11:00 ウォーキング エアロ & 筋トレ 45 伊東	10:30 練功18法 45 熊谷							
30																									
12:00	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		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	ラディカル パワー 45 黒澤	11:30 バラエティ 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		11:30 メニュー マスターズ 75	メガダンス 45 知春	11:30 バラエティ サーキット 30 秋田										
30																									
13:00	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 尻トレ15 秋田	12:30 初級 平泳ぎ 30 阿部					12:30 下半身トレ15 黒澤										
30		13:15 ピュアヨガ 45 7日・21日 大槻 28日 桑田	13:00 初級 バタフライ 30 愛都				12:45 中級背泳ぎ 30 阿部		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	13:00 パワー カーディオ 45 黒澤	13:00 オキシジェノ 45 佐藤		13:00 サルサ & ラテン 60 ペリー											
14:00							13:15 中級クロール 30 阿部																		
30		14:15 花架拳 45 7日・21日 大槻 28日 熊谷										14:00 ストレッチ15 秋田				14:15 ストレッチ15 高屋									
15:00						14:30 HIPHOP 45 軽石																			
19:00																									
30	ファンキー ダンス 45 立花					19:15 HIPHOP 60 軽石																			
20:00		19:45 ストレッチ15 高屋				19:30 オキシジェノ 45 知春																			
30	20:15 パワー カーディオ 30 黒澤		20:00 初級 背泳ぎ 30 愛都																						
21:00		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																						
30			20:30 上級 背泳ぎ 30 中村																						
22:00			21:00 上級バタフライ 30 中村																						
					★ お知らせ ★																				