

短期教室 特別プログラム

7月31日(月)～8月4日(金) 8月7日(月)～8月11日(金) の2週間、短期教室実施のためお昼のプログラムを変更いたします。ご理解いただきますようお願いいたします。

	7月31日(月)			8月2日(水)			8月3日(木)			8月4日(金)		
10:00	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール
30	短期 体操教室		短期水泳教室	短期 体操教室		短期水泳教室	短期 体操教室		短期水泳教室	短期 体操教室		短期水泳教室
		10:15 骨盤調整 ヨガ 60 高橋美香			10:30 太極拳 60 中曽根		10:30 かんたん ラテン エアロ 45 新銀	10:30 はじめて マスターズ 60			10:30 はじめて マスターズ 60	
11:00	11:00 オキシ ジェノ 45 知春			11:00 ファット バーナー 40 相馬	10:30 メニュー マスターズ 60					11:00 ZUMBA 45 新銀	10:45 心と カラダの 呼吸ヨガ 60 岡田	
30												
12:00	12:00 メガダンス 45 知春	12:00 ステップ サーキット 佐藤	短期水泳教室	11:55 ファンキー ダンス 45 立花	11:55 バレトン 40 相馬	短期水泳教室	11:45 ラディカル パワー 45 黒澤	11:45 バラエティ サーキット 秋田	短期水泳教室	12:00 かんたん ステップ 45 伊東	12:00 ハワイアン フラ 60 川村美佐子	短期水泳教室
30												
13:00	13:00 ラディカル パワー 45 黒澤	13:15 ピュアヨガ 45 桑田		12:55 ピラティス サーキット 45 立花	12:30 水中ウォーキング & コンディショニング 岡田		12:45 ファイトウ 45 景子			12:30 初級 背泳ぎ30 阿部	12:30 上級 背泳ぎ30 愛都	
30										13:00 初級 平泳ぎ30 阿部	13:00 上級 平泳ぎ30 愛都	
14:00			短期水泳教室	13:50 サルサ & ラテン 45 ペリー	13:15 中級背泳ぎ 30 阿部	短期水泳教室		13:20 代謝アップ ヨガ 60 越戸	短期水泳教室	13:15 パワー カーディオ 45 黒澤	13:15 オキシ ジェノ 45 佐藤	短期水泳教室
30		14:15 花架拳 45 熊谷			13:45 中級クロール 30 阿部							
15:00												
30				14:50 HIP HOP 45 軽石								

	8月7日(月)			8月9日(水)			8月10日(木)			8月11日(金)		
10:00	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール
30	短期 体操教室		短期水泳教室	短期 体操教室		短期水泳教室	短期 体操教室		短期水泳教室	短期 体操教室		短期水泳教室
		10:15 骨盤調整 ヨガ 60 高橋美香			10:30 太極拳 60 中曽根		10:30 かんたん ラテン エアロ 45 新銀	10:30 はじめて マスターズ 60			10:30 はじめて マスターズ 60	
11:00	11:00 オキシ ジェノ 45 知春			11:00 ファット バーナー 40 相馬	10:30 メニュー マスターズ 60					11:00 はじめて エアロ 45 伊東	10:45 心と カラダの 呼吸ヨガ 60 岡田	
30												
12:00	12:00 メガダンス 45 知春	12:00 ステップ サーキット 佐藤	短期水泳教室	11:55 ファンキー ダンス 45 立花	11:55 バレトン 40 相馬	短期水泳教室	11:45 ラディカル パワー 45 黒澤	11:45 バラエティ サーキット 秋田	短期水泳教室	12:00 かんたん ステップ 45 伊東	12:00 ハワイアン フラ 60 川村美佐子	短期水泳教室
30												
13:00	13:00 ラディカル パワー 45 黒澤	13:15 ピュアヨガ 45 大槻		12:55 ピラティス サーキット 45 立花	12:30 水中エアロビクス 45 岡田		12:45 ファイトウ 45 景子			12:30 初級 背泳ぎ30 阿部	12:30 上級 背泳ぎ30 愛都	
30										13:00 初級 平泳ぎ30 阿部	13:00 上級 平泳ぎ30 愛都	
14:00			短期水泳教室	13:50 サルサ & ラテン 45 ペリー	13:15 中級背泳ぎ 30 阿部	短期水泳教室		13:45 アースヨガ 60 知春	短期水泳教室	13:15 パワー カーディオ 45 黒澤	13:15 オキシ ジェノ 45 佐藤	短期水泳教室
30		14:15 花架拳 45 大槻			13:45 中級クロール 30 阿部							
										14:15 ストレッチ15		

休講・代行のお知らせ
14:50～ HIPHOP45 → 休講
19:15～ HIPHOP60 → ZUMBA60 新銀

期間中、夜のプログラムは変更ございません