

6月プログラム

	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			
:30																						
11:00	10:30 はじめて エアロ 45 土信田	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	10:15 オキシジェノ 45 佐藤	10:30 アクアサーキット 30 愛都	10:45 かんたん ラテンエアロ 45 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 メニューマスターズ 75	10:30 ZUMBA 45 知春	10:30 ピュアヨガ 45 21日 加藤 7日 14日・28日 桑田	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 景子	11:30 ボディシェイプ 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 心とカラダ の呼吸ヨガ 60 岡田	11:45 初級背泳ぎ 30 景子	11:30 メガダンス 45 知春	11:30 バラエティ サーキット 30 秋田		11:30 ピラティス 45 伊東				
:30			12:15 水中ウォーキング					12:15 スタート・ターン 30 愛都										12:00 ZUMBA 45 知春				
13:00	12:30 ZUMBA 45 井上	12:30 オキシジェノ 45 知春	12:30 初級 バタフライ 30 阿部			12:30 はじめて ピラティス 45 立花		12:45 上級背泳ぎ 30 阿部	12:30 リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	12:15 初級 背泳ぎ 30 愛都	12:30 中級 背泳ぎ 30 阿部			12:15 初級バタフライ 30 景子		12:30 下半身トレ15 黒澤						
:30			13:00 初級 平泳ぎ 30 阿部					13:15 上級平泳ぎ 30 阿部			13:00 上級バタフライ 30 阿部							13:00 ラディカル パワー 45 景子	13:00 アースヨガ 45 知春	13:15 メニュー マスターズ 75		
14:00	13:30 中級エアロ 45 井上		13:30 上級クロール 30 阿部			13:30 サルサ & ラテン 45 ペリー	13:30 ハワイアン フラ 45 川村															
:30																						
15:00																						
19:00					休 館 日																	
:30	19:15 ラディカル パワー 45 黒澤	19:15 ピラティス サーキット 45 立花				19:15 ラテンエアロ 45 新銀	19:15 オキシジェノ 45 知春		19:30 フリー スタイル ジャズ 60 FUMIKO	20:00 ハイパー ワークアウト 30 黒澤		19:30 メガダンス 45 知春	20:00 ボール15 秋田	20:00 初級 クロール 30 阿部	20:00 中級 クロール 30 伊山	19:45 メニュー マスターズ 60						
20:00			20:00 中級背泳ぎ 30 愛都																			
:30	20:15 ZUMBA 45 井上		20:30 中級バタフライ 30 愛都			20:15 ZUMBA 45 知春		20:00 メニュー マスターズ 75		20:45 ストレッチ15 秋田	20:30 ショートスイム 60	20:30 パワー カーディオ 30 黒澤	20:30 アースヨガ 30 知春	20:30 初級 バタフライ 30 阿部	20:30 中級 平泳ぎ 30 伊山							
21:00			21:00 上級平泳ぎ30 愛都						20:45 ファイドウ 45 景子					21:00 初級 背泳ぎ 30 阿部	21:00 上級 背泳ぎ 30 伊山							
:30																						
22:00																						
																		お知らせ				
																		以下の点にご注意いただき、レッスンを お楽しみ下さい。 ・ レッスン受講時の場所取り行為、 他の方への威圧的行為等はお止め下さい。 ・ レッスン中のスペースは、お互いに 譲り合いながら受講して下さい。 ・ レッスン入室は開始 1 0 分以内です。 ・ レッソンの途中退室は御遠慮ください。 定員があるレッスン ◆ パワーカーディオ：20名 ◆ ラディカルパワー：20名 ボールを使うレッスン：15名 ◆ サーキットレッスン：16名 ステップ・バラエティ・ボディシェイプ				
																		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》				