

7月プログラム ⇒ ラディカルプログラム新曲！

	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				10:30 ZUMBA 45 知春	10:30 ピュアヨガ 45 19日・26日 加藤 5日・12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				11:30 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 ピラティス 45 伊東	6日 休講		
: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		12:30 リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	12:15 初級 クロール 30 愛都	12:00 初級 背泳ぎ 30 愛都					12:30 下半身トレ15 黒澤					
:30			13:00 初級 平泳ぎ 30 阿部						12:30 上級 バタフライ 30 阿部	12:00 中級 背泳ぎ 30 阿部										
14:00	13:30 中級エアロ 45 井上		13:30 中級 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								13:00 サルサ & ラテン 60 ペリー			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	
:30																				
15:00																		14:00 ファイドウ 60 景子		
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			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			20:30 ショートスイム 60										
21:00			21:00 上級平泳ぎ30 愛都					20:45 ファイドウ 45 景子												
: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・パラエティ・ボディシェイプ		
																		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》		

踏み台昇降運動で
たっぷり汗を流せる
レッスンです。

はじめての方でも
安心して参加できる
3 0 分間のヨガです
お疲れの癒しにどうぞ

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・パラエティ・ボディシェイプ