短期教室　特別プログラム

7月28日(月)～8月1日(金)　8月4日(月)～8月8日(金)　の2週間、
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よろしくお願いいたします。

短

7月28日(月)

	1階ｽﾀｼﾞｵ	2階エリア	プール	
10:00	短期体操教室			短期水泳教室
30		10:15 骨盤調整ヨガ 60 高橋美香		
11:00	11:00 はじめてエアロ 45 土信田			
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		
30			12:30 初級 バタフライ30 阿部	12:30 中級 バタフライ30 愛都
13:00	13:00 ZUMBA 45 井上	13:00 オキシジェノ 45 知春	13:00 初級 平泳ぎ30 阿部	13:00 上級 背泳ぎ30 愛都
30			13:30 中級 クロール30 阿部	13:30 上級 クロール30 愛都
14:00	14:00 中級 エアロ 45 井上			
30				
15:00				
30				

7月30日(水)

	1階ｽﾀｼﾞｵ	2階エリア	プール	
10:00	短期体操教室			短期水泳教室
30		10:15 太極拳 60 中曽根		
11:00	11:00 ファットバーナー 45 相馬			
30				
12:00	12:00 ファンキーダンス 45 立花	12:00 バレトン 45 相馬		
30			12:30 メニューマスターズ はじめてマスターズ 60	
13:00		13:00 はじめてピラティス 45 立花		
30				
14:00	14:00 サルサ＆ラテン 45 ベリー	14:00 ハワイアンフラ 45 川村		
30				
15:00				
30				

7月31日(木)

	1階ｽﾀｼﾞｵ	2階エリア	プール		
10:00	短期体操教室				短期水泳教室
30					
11:00	11:00 ZUMBA 45 新銀	11:15 オキシジェノ 30 佐藤			
30					
12:00		12:15 リフレッシュヨガ 60 高橋			
30	12:30 ラディカルパワー 45 景子		12:30 初級 背泳ぎ30 愛都	12:30 中級 背泳ぎ30 阿部	
13:00			13:00 初級 クロール30 愛都	13:00 上級 バタフライ30 阿部	
30	13:30 ファイドウ 45 景子		13:30 中級 平泳ぎ30 阿部	13:30 上級 平泳ぎ30 愛都	
14:00					
30					
15:00					
30					

8月1日(金)

	1階ｽﾀｼﾞｵ	2階エリア	プール	
10:00	短期体操教室			短期水泳教室
30		10:30 心とカラダの呼吸ヨガ 60 岡田		
11:00	11:00 かんたんラテンエアロ 45 新銀			
30				
12:00	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		
30			12:30 メニューマスターズ はじめてマスターズ 75	
13:00	13:15 ラディカルパワー 45 黒澤	13:15 オキシジェノ 45 佐藤		
30				
14:00	14:15 初心者ジャズ 45 FUMIKO			
30				
15:00				
30				

8月4日(月)

	1階ｽﾀｼﾞｵ	2階エリア	プール	
10:00	短期体操教室			短期水泳教室
30		10:15 骨盤調整ヨガ 60 高橋美香		
11:00	11:00 メガダンス 45 知春			
30				
12:00	12:00 ZUMBA 45 井上	12:00 オキシジェノ 45 知春		
30			12:30 初級 バタフライ30 阿部	12:30 中級 バタフライ30 愛都
13:00	13:00 中級 エアロ 45 井上		13:00 初級 平泳ぎ30 阿部	13:00 上級 背泳ぎ30 愛都
30			13:30 中級 クロール30 阿部	13:30 上級 クロール30 愛都
14:00				
30				
15:00				
30				

8月6日(水)

	1階ｽﾀｼﾞｵ	2階エリア	プール	
10:00	短期体操教室			短期水泳教室
30		10:15 太極拳 60 中曽根		
11:00	11:00 ファットバーナー 45 相馬			
30				
12:00	12:00 ファンキーダンス 45 立花	12:00 バレトン 45 相馬		
30			12:30 メニューマスターズ はじめてマスターズ 60	
13:00		13:00 はじめてピラティス 45 立花		
30				
14:00	14:00 サルサ＆ラテン 45 ベリー	14:00 ハワイアンフラ 45 川村		
30				
15:00				
30				

8月7日(木)

	1階ｽﾀｼﾞｵ	2階エリア	プール		
10:00	短期体操教室				短期水泳教室
30					
11:00	11:00 ZUMBA 45 新銀	11:15 オキシジェノ 30 佐藤			
30					
12:00		12:15 リフレッシュヨガ 60 高橋			
30	12:30 ラディカルパワー 45 景子		12:30 初級 背泳ぎ30 愛都	12:30 中級 背泳ぎ30 阿部	
13:00			13:00 初級 クロール30 愛都	13:00 上級 バタフライ30 阿部	
30	13:30 ファイドウ 45 景子		13:30 中級 平泳ぎ30 阿部	13:30 上級 平泳ぎ30 愛都	
14:00					
30					
15:00					
30					

8月8日(金)

	1階ｽﾀｼﾞｵ	2階エリア	プール	
10:00	短期体操教室			短期水泳教室
30		10:30 心とカラダの呼吸ヨガ 60 岡田		
11:00	11:00 かんたんラテンエアロ 45 新銀			
30				
12:00	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		
30			12:30 メニューマスターズ はじめてマスターズ 75	
13:00	13:15 ラディカルパワー 45 黒澤	13:15 オキシジェノ 45 佐藤		
30				
14:00	14:15 初心者ジャズ 45 FUMIKO			
30				
15:00				
30				

期間中、夜のプログラムは変更ございません