

9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	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 水中エアロピクス 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 6日 13日・20日 桑田 27日 加藤	10:30 練功18法 45 熊谷			
:30	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	12:00 ZUMBA 45 知春	11:30 ピラティス 45 伊東	
:30	12:30 ZUMBA 45 井上	12:30 オキシジェノ 45 知春	12:15 水中ウォーキング		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	12:15 スタート・ターン 30 愛都	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	12:00 中級 背泳ぎ 30 阿部	12:30 上級 バタフライ 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	12:30 上半身トレ15 秋田	13:00 ラディカル パワー 45 景子	13:00 アースヨガ 45 知春	13:00 メニュー マスターズ 75	
:30	13:30 かんたん ヨガ 45 井上	13:30 中級 クロール 30 阿部	13:30 上級 クロール 30 愛都		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																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			
:30																			