

10月プログラム ⇒ ラディカルプログラム新曲！

月

10:00

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:30

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

11:30

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

12:30

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

中級
バタフライ
30
愛都

13:00

13:30

13:30

かんたん
ヨガ
45
井上

13:00

初級
平泳ぎ
30
阿部

13:00

上級
背泳ぎ
30
愛都

14:00

14:30

15:00

火

休館日

水

10:00

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:30

15日
休講

11:00

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

11:30

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

12:00

12:30

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

13:00

13:30

13:30

サルサ
&
ラテン
45
ペリー

13:30

ハワイアン
フラ
45
川村

14:00

14:30

15:00

木

10:00

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:30

11:00

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

11:30

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

12:00

12:30

12:30

ファイドウ
45
景子

12:15

リフレッシュ
ヨガ
60
高橋美香

12:00

初級
背泳ぎ
30
愛都

12:00

中級
背泳ぎ
30
阿部

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

金

10:00

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:30

11:00

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

11:30

11:45

かんたん
ステップ
45
伊東

11:45

ハワイアン
フラ
60
川村美佐子

11:45

初級背泳ぎ
30
景子

12:15

初級バタフライ
30
景子

12:00

12:30

13:00

ラディカル
パワー
45
黒澤

13:00

オキシジェノ
45
佐藤

13:00

13:30

14:00

14:00

初心者
ジャズ
45
FUMIKO

10日・31日
代行：アニマルフロー
新銀

14:30

15:00

14:50
ボール15
秋田

土

10:00

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:30

11:00

10:30

ZUMBA
45
知春

10:30

ピュアヨガ
45
桑田

11:30

11:30

メガダンス
45
知春

11:30

パラエディ
サーキット
30
秋田

12:00

12:30

12:30
下半身トレ15
黒澤

13:00

13:00

サルサ
&
ラテン
60
ペリー

14:00

14:30

15:00

日

10:00

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:00

ラディカル
パワー
45
景子

13:00

アースヨガ
45
知春

14:00

14:00

ファイドウ
60
景子

13:15
メニュー
マスターズ
75

14:30

15:00

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10分以内です。

・レッス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

◆ サークिटレッスン：16名

ステップ・パラエティ・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》