11月プログラム

		月			水			木			金			土			H		3			
10:00	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	トレ	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 水中エアロビクス 45 岡田		10:30 ファット パーナー 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 アクアナ 3 第	:30 ナーキット 30 逐都	10:45 かんたん ラテンエアロ	10:30 心とカラダ の呼吸ヨガ 60 岡田	10:		10:30 ZUMBA 45 知春	10:30 ピュアヨガ 45 1日・8日 15日・22日 29日 加藤			10:30 練功18法 45 熊谷		
:30	11:30	11:30	11:15	-	11:30	11:30	11:15	11:30	11:30 ボディシェイプ		:00 がめて ターズ 60	45 新銀	岡田	はじめて、 メニュー 、 7	7スターズ 5	11:30	11:30 バラエティ サーキット			11:30		
12:00	メガダンス 45 知春	サーキット 30 佐藤	ショートスイム 60		ファンキー ダンス 45 立花	バレトン 45 相馬	メニュー マスターズ 60	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			11:45 かんたん ステップ 45	11:45 ハワイアン	11: 初級 3 景	:45 背泳ぎ 0 :子	メガダンス 45 知春	サーキット 30 秋田		12:00	ピラティス 45 伊東		
:30	12:30 ZUMBA	12:30	12:15 水中ウォーキング 12:30 12:30 初級 中級 バタフライ バタフライ			12:30	12:15 スタート・ターン 30 愛都	12:30	12:15 リフ <u>レッ</u> シュ	12:00 初級ぎ 30 愛都 12:30 初田一 クロー 30 愛都	12:00 中 背泳の 阿 30 阿 :30 ド タフ の の が タフ が タフ が タフ が タフ が タフ が タフ イ タフ イ タフ	45 伊東	フラ 60 川村美佐子	12: 初級バタ 3 景	:15 タフライ 0 :子		12:30 下半身トレ15		ZUMBA 45 知春	12:30 尻 トレ15		
13:00	45 #上	オキシジェノ 45 知春	30 阿部 愛都 13:00 13:00 初級 上級 平泳亡 30 阿部 愛都			はじめて ピラティス 45 立花		ファイドウ 45 景子	リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	30 愛都 13:00 中級 平泳ぎ 30 愛都	30 阿部 13:00 上級 平泳ぎ 30 阿部	13:00	13:00			13:00	黒澤		13:00	13:00		
:30	13:30 かんたん		30 30 30 30 30 30 30 30	休	13:30 サルサ &	13:30 ハワイアン				30 愛都	30 阿部	13:00 ラディカル パワー 45 黒澤	オキシジェノ 45 佐藤			サルサ & ラテン 60 ベリー			ラディカル パワー 45 景子	アースヨガ 45 知春	13:15	
14:00	かんたん ヨガ 45 井上		阿部 愛都	合中	ラデン 45 ベリー	フラ 45 川村						14:00 初心者 ジャズ							14:00		メニュー マスターズ 75	
:30				館								45 FUMIKO	14.50						ファイドウ 60 景子			
15:00				日									14:50 ポール15 秋田									
19:00]																お知	らせ	
: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	19:15 オキシジェノ						10:20							以下の点にご注意いただき、レッスンで お楽しみ下さい。		下さい。	
20:00	45 黒澤 	45 立花	20:00		45 新銀	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			19:30 メガダンス 45 知春	20:00 ポール15	20:00 初級	20:00 中級			19:45	他の方		所取り行為、 為等はお止め下さい。 スは、お互いに	
:30	20:15 ZUMBA 45 #上		20:00 中級背泳ぎ 30 愛都		20:15 ZUMBA			FUMIKO	ワークアウト 30 黒澤			20:30 パワー カーディオ	秋田	20:00 初級 クロール 30 阿 20:30 初タフライ	クロール 30 伊山 20:30 中級			メニュー マスターズ 60		いながら受講 ン入室は開始	して下さい。 10分以内です。	
21:00	71.		20:30 中級パタフライ 30 愛都 21:00 上級平泳ぎ30 愛都		45 知春		20:00 メニュー マスターズ 75	20:45 ファイドウ 45 景子		ショー	:30 トスイム 50	カーティオ 30 黒澤	20:30 アースヨガ 30 知春	ハダノフィ 30 阿 21:00 初泳ぎ 30 阿部	平泳ぎ 30 伊山 21:00 上級 背泳 30 伊山	営	業時間	のご案内		マンの途中退室 定員がある ワーカーディ		
:30			愛都											30 阿部	30 伊山		~金曜日 1 土曜日 1 日曜日 7 祝日	10:00~23:00 10:00~21:30 10:00~19:00 10:00~20:00 火曜日 休館日》	 → 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 			