12月プログラム

	月 			火	水 25712			オ 1Fスタジオ 2Fエリア プール			金			上 1Fスタジオ 2Fエリア プール			Ε		
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	1 8 日	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1ドスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール
0	10:30 はじめて	10:15 骨盤調整 ヨガ	10:30		10:30	10:15 太極拳 60	代 10:30 水中ウォーキング &	行:#上	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		10:30	10:30 ピュアヨガ 45			10:30	
	エアロ 45 土信田	3月 60 高橋美香	水中エアロビクス 45 岡田	_	ファット バーナー 45 相馬	中曽根	コンディジョニング 45 岡田	ZUMBA 45 新銀		11:00	10:45 かんたん ラテンエアロ 45 新銀	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	ZUMBA 45 知春	6日・13日 桑田 20日・27日 加藤			練功18法 45 熊谷	
	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	はじめて マスターズ 60 12:00 12:00	11:45 <u>ታ</u> <u></u>	11:45 ハワイアン	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	
0	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 30 30	_		12:30 はじめて ピラティス	12:15 スタート・ターン 30 愛都	12:30	12:15 リフレッシュ ヨガ 60	12:00 初級 30 変都	かんたん ステップ 45 伊東	ハフィァフ フラ 60 川村美佐子	テナ 12:15 初級パタフライ 30 景子		12:30 下半身トレ15		12:00 ZUMBA 45 知春	12:30 体幹15	
0	45 井上	オキシジェノ 45 知春	阿部 愛都 13:00 13:00 初級 上級 平泳ぎ 背泳ぎ 30 30 阿部 愛都			ピフテイス 45 立花		ファイドウ 45 景子	60 高橋美香	30 要都 阿部 13:00 日3:00 中級 平泳ぎ 平泳ぎ 30 要都 阿部	13:00 ラディカル パワー 45	13:00 オキシジェノ 45		13:00 サルサ &			13:00 ラディカル パワー 45	13:00 アースヨガ 45 知春	
5		13:30 かんたん ヨガ 45 井上	13:30 中級 クロール 30 阿部 要都	休	13:30 サルサ & ラテン 45 ベリー	13:30 ハワイアン フラ 45 川村					黒澤	佐藤		- & ラテン 60 ベリー			45 景子	知春	13:15 メニュー マスターズ 75
0	冬季に	は2階で実施	<u> </u>	館			-	-			14:00 初心者 ジャズ 45 FUMIKO			-			14:00 ファイドウ 60 景子		
0 -				B								14:50 ポール15 秋田							
) <u> </u>				_	17日 代行:土													お知	らせ
0	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	19:15								-			以下の	点にご注意い お楽しみ	ただき、レッスンを 下さい。
) -	45 黒澤	リーギット 45 立花	20:00		ラテンエアロ 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 20:00 初級 中級 クロール クロール			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
0	20:15 ZUMBA 45 井上		20:00 中級背泳ぎ 30 要都 20:30 中級バタフライ 30 要都	_	20:15 ZUMBA 45 知春		20:00	FUMIKO	ワークアウト 30 黒澤		20:30 パワー カーディオ 30 黒澤	佐藤 20:30 アースヨガ 30	30 30 伊山 20:30 20:30 初級			メニュー マスターズ 60	・レッス		10分以内です。
00		愛都 21:00 上級平泳ぎ30 愛都			МП		メニュー マスターズ 75	20:45 ファイドウ 45 景子		20:30 ショートスイム 60	黒澤	知春	パタブライ 30 阿部 伊山 21:00 21:00 初級 背泳ぎ 30 阿部 伊山			のご案内	・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		
30													CARE D M	月曜日	祝日	10:00~23:00 10:00~21:30 10:00~19:00 10:00~20:00 火曜日 休館日》	ポ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		