

12月プログラム

月

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:00

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

11:00

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

12:00

12:30

ZUMBA
45
井上

12:30
オキシジェノ
45
知春

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

14:00

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

14:30

15:00

18日

代行：井上

水

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:00

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

11:00

11:30

ファンキー
ダンス
45
立花

11:30
バレトン
45
相馬

11:15

12:00

12:30

12:30
はじめて
ピラティス
45
立花

13:00

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

18日

代行：井上

木

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:00

10:30

ZUMBA
45
新銀

10:30
オキシジェノ
45
佐藤

10:30
アクアサーキット
30
愛都

11:00

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

12:00

12:30

ファイトウ
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

18日

代行：井上

金

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:00

10:30

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

11:00

11:30

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

13:00

ラディカル
パワー
45
黒澤

13:00
オキシジェノ
45
佐藤

14:00

初心者
ジャズ
45
FUMIKO

14:30

15:00

14:50
ポール15
秋田

18日

代行：井上

土

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:00

10:30

ZUMBA
45
知春

10:30
ピュアヨガ
45
6日・13日
桑田
20日・27日
加藤

11:00

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

12:00

12:30

12:30
下半身トレ15
黒澤

13:00

サルサ
&
ラテン
60
ペリー

14:00

14:30

15:00

18日

代行：井上

日

1Fスタジオ

2Fエリア

プール

10:00

10:30

10:30
練功18法
45
熊谷

11:00

11:30

11:30
ピラティス
45
伊東

12:00

ZUMBA
45
知春

12:30
体幹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

13:15
メニュー
マスターズ
75

14:00

ファイトウ
60
景子

14:30

15:00

18日

代行：井上

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

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》