

短期教室 特別プログラム

1月5日(月)～1月9日(金) 短期教室実施のためお昼のプログラムを変更いたします。
ご理解いただきますようお願いいたします。

	1月5日(月)			1月7日(水)			1月8日(木)			1月9日(金)		
10:00	1階スタジオ	2階エリア	プール		1階スタジオ	2階エリア	プール		1階スタジオ	2階エリア	プール	
30	短期 体操教室	10:15 骨盤調整 ヨガ 60 高橋美香	短期水泳教室		短期 体操教室	10:15 太極拳 60 中曽根	短期水泳教室		短期 体操教室	10:30 心と カラダの 呼吸ヨガ 60 岡田	短期水泳教室	
11:00						11:30 はじめて エアロ 45 土信田						
30												
12:00	11:30 はじめて エアロ 45 土信田	11:45 青竹 30 佐藤			11:30 ファット バーナー 45 相馬	11:30 はじめて ピラティス 45 立花			11:30 かんたん ラテン エアロ 45 新銀			
30												
13:00	12:30 ZUMBA 45 井上	12:30 オキシ ジェノ 45 知春	12:30 中級 平泳ぎ30 阿部	12:30 中級 バタフライ30 愛都	12:30 ファンキー ダンス 45 立花	12:30 パレトン 45 相馬	12:30 メニューマスタートーズ はじめてマスタートーズ 60	12:30 初級 平泳ぎ30 愛都	12:30 中級 背泳ぎ30 阿部	12:30 かんたん ステップ 45 伊東	12:30 ハワイアン フラ 60 川村美佐子	12:30 メニューマスタートーズ はじめてマスタートーズ 75
30			13:00 中級 クロール30 阿部	13:00 上級 平泳ぎ30 愛都				13:00 初級 背泳ぎ30 愛都	13:00 上級 クロール30 阿部			
14:00	13:30 メガダンス 45 知春	13:30 かんたんヨガ 45 井上	13:30 上級背泳ぎ 30 阿部		13:30 サルサ & ラテン 45 ベリー	13:30 ハワイアン フラ 45 川村	13:30 上級バタフライ30 阿部		13:45 ラディカル パワー 45 黒澤	13:45 オキシ ジェノ 45 佐藤		
30												
15:00									14:45 初心者ジャズ 45 FUMIKO			
30												

期間中、夜のプログラムは変更ございません

