

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よろしくお願ひいたします。

	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	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 中曾根	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	短期 体操教室	10:30 かんたん ラテン エアロ 45 新銀	短期 水泳教室
11:00	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 ZUMBA 45 新銀	11:30 ボディシェイプ サークル30 秋田	12:15 リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	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 マスターズ はじめてマスターズ 75
12:00	12:30 ZUMBA 45 井上	12:30 オキシ ジエノ 45 知春	12:30 中級 平泳ぎ30 阿部	12:30 バタフライ30 愛都	12:30 ファンキー ダンス 45 立花	12:30 バレトン 45 相馬	12:30 メニュー マスターズ はじめてマスターズ 60	13:00 ラディカル パワー 45 景子	13:00 初級 背泳ぎ30 愛都	13:00 上級 クロール30 阿部	13:45 ラディカル パワー 45 黒澤	13:45 オキシ ジエノ 45 佐藤
13:00	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			14:00 ファイドウ 45 景子	13:30 上級バタフライ30 阿部			
14:00												
15:00												
30												

期間中、夜のプログラムは変更ございません

