

2月プログラム

月			火			水			木			金			土			日						
10:00	1Fスタジオ 10:30 はじめて エアロ 45 土田	2Fエリア 10:15 骨盤調整 ヨガ 60 高橋美香	プール	休 館 日	10:00	1Fスタジオ 10:30 水中エアロビクス 45 岡田	2Fエリア 10:15 太極拳 60 中曾根	プール	10:00	1Fスタジオ 10:30 水中ウォーキング & コンディショニング 45 岡田	2Fエリア 10:15 オキシジェノ 45 佐藤	プール	10:00	1Fスタジオ 10:30 ピュアヨガ 45 7日・21日 桑田 14日・28日 加藤	2Fエリア 10:30 はじめマスターズ メニューマスター 75	プール	10:00	1Fスタジオ 10:30 練功18法 45 熊谷	2Fエリア 10:30 11:30 ピラティス 45 伊東	プール				
: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			11:30 ファンキー ダンス 45 立花	11:30 パレトン 45 相馬	11:15 メニュー マスター 60		11:00 はじめ マスター 60		10:30 ZUMBA 45 新銀	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 ZUMBA 45 知春	10:30 ピュアヨガ 45 7日・21日 桑田 14日・28日 加藤			
11:00					:30	11:30 メガダンス 45 知春	11:30 ショートスイム 60			11:30 ラディカル パワー 45 景子	11:30 ボディエイプ サーキット 30 秋田			11:00 はじめ マスター 60		10:45 かんたん ラテンエアロ 45 新銀	10:45 かんたん ラテンエアロ 45 新銀	10:30 はじめマスター 75		11:30 ZUMBA 45 新銀	11:30 バラエティ サーキット 30 秋田			
12:00					:30	12:15 水中ウォーキング				12:30 はじめ ピラティス 45 立花	12:30 スタート・ターン 30 愛都			12:00 初級 平泳ぎ 30 愛都	12:00 初級 平泳ぎ 30 阿部			11:45 かんたん ステップ 45 伊東	11:45 かんたん ハワイアン フラ 60 川村美佐子	11:45 初級クロール 30 景子		11:30 ZUMBA 45 秋田	11:30 バラエティ サーキット 30 秋田	
13:00					:30	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	13:00 13:00 中級 クロール 30 阿部	13:00 13:00 上級 平泳ぎ 30 阿部			12:30 12:30 リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	12:30 12:30 初級 背泳ぎ 30 愛都	12:15 初級バタフライ 30 景子		12:00 ZUMBA 45 秋田	12:00 下半身トレ15 黒澤					
14:00					:30	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			13:00 13:00 上級バタフライ 30 阿部	13:00 ラティカル パワー 45 黒澤	13:00 オキシジェノ 45 佐藤		13:00 ZUMBA 45 秋田	13:00 ラティカル パワー 45 景子	13:15 メニュー マスター 75				
15:00					:30													14:00 ファイドウ 60 景子						
19:00					:30	19:15 ラティカル 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 45 新銀	19:15 オキシジェノ 45 知春													
20:00					:30	20:00 中級背泳ぎ 30 愛都				19:30 20:00 フリー スタイル ジャズ 60 FUMIKO	20:00 ハイパー ワークアウト 30 黒澤			19:30 20:00 メガダンス 45 知春	20:00 20:00 ポール15 佐藤	20:00 20:00 初級 背泳ぎ 30 阿部		19:45 20:30 メニュー マスター 60	20:30 20:30 コンディショニング 45 新銀	20:30 20:30 アースヨガ 45 新銀				
21:00					:30	20:15 ZUMBA 45 井上				20:15 ZUMBA 45 知春		20:00 メニュー マスター 75		20:30 20:45 メニュー マスター 60	20:30 20:30 アースヨガ 30 知春	20:30 20:30 初級 バタフライ 30 阿部		21:00 21:00 メニュー マスター 60	21:00 21:00 初級 バタフライ 30 伊山	21:00 21:00 アースヨガ 45 伊山				
22:00						21:00 上級クロール30 愛都																		
10:00				休 館 日																				
:30					11:00																			
11:00					:30																			
12:00					:30																			
13:00					:30																			
14:00					:30																			
15:00					:30																			
19:00					:30																			
20:00					:30																			
21:00					:30																			
22:00																								
10:00				休 館 日																				
:30					11:00																			
11:00					:30																			
12:00					:30																			
13:00					:30																			
14:00					:30																			
15:00					:30																			
19:00					:30																			
20:00					:30																			
21:00					:30																			
22:00																								
10:00				休 館 日																				
:30					11:00																			
11:00					:30																			
12:00					:30																			
13:00					:30																			
14:00					:30																			
15:00					:30																			
19:00					:30																			
20:00					:30																			
21:00					:30																			
22:00																								
10:00				休 館 日																				
:30					11:00																			
11:00					:30																			
12:00					:30																			
13:00					:30																			
14:00					:30																			
15:00					:30																			
19:00					:30																			
20:00					:30																			
21:00					:30																			
22:00																								
10:00				休 館 日																				
:30					11:00																			
11:00					:30																			
12:00					:30																			
13:00					:30																			
14:00					:30																			
15:00					:30																			
19:00					:30																			
20:00					:30																			
21:00					:30																			
22:00																								
10:00				休 館 日																				
:30					11:00																			
11:00					:30																			
12:00					:30																			
13:00																								