

4月プログラム ⇒ ラディカルプログラム新曲!

	月			火	水			木			金			土			日			
	1Fスタジオ	2Fエリア	プール		1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	
10:00				休館日																
:30																				
11:00	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 水中エアロピクス 45 岡田			10:30 ファットバーナー 45 相馬	10:15 太極拳 60 中曽根	10:30 アクアダンス 45 佐藤	10:30 ZUMBA 45 新銀	10:30 オキシジェン 45 佐藤	10:30 アクアサーキット 30 愛都	10:45 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 はじめてマスターズメニューマスターズ 75	10:30 ZUMBA 45 知春	10:15 ピュアヨガ 60 4日・18日 桑田 11日・25日 加藤			10:30 練功18法 45 熊谷	
:30																				
12:00	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 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	11:00 はじめてマスターズ 60	11:45 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	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	
:30			12:15 水中ウォーキング					12:15 スタートターン 30 愛都				12:00 初級背泳ぎ 30 愛都	12:00 中級背泳ぎ 30 阿部	12:15 初級バタフライ 30 景子					12:00 ZUMBA 45 知春	
13:00	12:30 ZUMBA 45 井上	12:30 オキシジェン 45 知春	12:30 初級バタフライ 30 阿部			12:30 はじめてピラティス 45 立花		12:30 ファイドウ 45 景子	12:15 リフレッシュ ヨガ 45 高橋美香		12:30 初級クロール 30 愛都	12:30 上級バタフライ 30 阿部	12:30 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	12:15 初級バタフライ 30 景子	12:30 下半身トレ15 黒澤			12:30 体幹15 秋田	
:30			13:00 初級平泳ぎ 30 阿部								13:00 初級平泳ぎ 30 愛都	13:00 上級平泳ぎ 30 阿部	13:00 かんたんステップ 45 伊東	13:00 オキシジェン 45 佐藤					13:00 ラディカルパワー 45 景子	13:00 アースヨガ 45 知春
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 サルサ & ラテン 45 ペリー	13:30 ハワイアンフラ 45 川村													13:15 メニューマスターズ 75
:30																				
15:00																				
:30																				
19:00					1日 代行：土信田 初・中級エアロ															
:30	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 ストロングネーション 45 越戸	19:15 オキシジェン 45 知春													
20:00			20:00 中級背泳ぎ 30 愛都																	
:30	20:15 ZUMBA 45 井上		20:30 中級バタフライ 30 愛都			20:15 ZUMBA 45 知春		20:00 メニューマスターズ 75	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 30 黒澤	20:30 ショートスイム 60	19:30 メガダンス 45 知春	20:00 ポール15 佐藤	20:00 初級クロール 30 阿部	20:00 中級クロール 30 伊山			19:45 メニューマスターズ 60		
21:00			21:00 上級平泳ぎ 30 愛都						20:45 ファイドウ 45 景子				20:30 パワーカーディオ 30 黒澤	20:30 アースヨガ 30 知春	20:30 初級バタフライ 30 阿部	20:30 中級平泳ぎ 30 伊山				
:30																				
22:00																				

水曜日夜にストロングネーション登場!
 ストロングネーションは、音楽と動作がシンクロした
 インターバルトレーニングを取り入れた
 全身ワークアウトです。

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
 - ◆ 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

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》