4月プログラム ⇒ ラディカルプログラム新曲！

月

1Fスタジオ	2Fエリア	プール
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 水中エアロビクス 45 岡田
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
12:30 ZUMBA 45 井上	12:30 オキシジェノ 45 知春	12:15 水中ウォーキング
		12:30 初級背泳ぎ 30 阿部 / 12:30 中級背泳ぎ 30 愛都
		13:00 中級クロール 30 阿部 / 13:00 上級バタフライ 30 愛都
	13:30 かんたんヨガ 45 井上	13:30 上級クロール 30 阿部
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	
20:15 ZUMBA 45 井上		20:00 中級背泳ぎ 30 愛都
		20:30 中級平泳ぎ 30 愛都
		21:00 上級クロール30 愛都

火

休館日

水

1Fスタジオ	2Fエリア	プール
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
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
	12:30 はじめてピラティス 45 立花	12:15 スタート・ターン 30 愛都
13:30 サルサ&ラテン 45 ベリー	13:30 ハワイアンフラ 45 川村	
19:15 ストロングネーション 45 越戸	19:15 オキシジェノ 45 知春	
20:15 ZUMBA 45 知春		20:00 メニューマスターズ 75

1日 代行：土信田 初・中級エアロ

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。

木

1Fスタジオ	2Fエリア	プール
10:30 ZUMBA 45 新銀	10:15 オキシジェノ 45 佐藤	10:30 アクアサーキット 30 愛都
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
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	12:00 初級クロール 30 愛都 / 12:00 中級バタフライ 30 阿部
		12:30 中級平泳ぎ 30 愛都 / 12:30 上級背泳ぎ 30 阿部
		13:00 上級平泳ぎ 30 阿部
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	
20:45 ファイドウ 45 景子		20:30 ショートスイム 60

2日 代行：井上

9日 代行：知春

2日 代行：秋田 バラエティサーキット30

金

1Fスタジオ	2Fエリア	プール
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
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 初級平泳ぎ 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 60 FUMIKO		
	15:05 ボール15 秋田	
19:30 メガダンス 45 知春	20:00 ボール15 佐藤	20:00 初級背泳ぎ 30 阿部 / 20:00 中級クロール 30 伊山
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 中級バタフライ 30 伊山
		21:00 初級平泳ぎ 30 阿部 / 21:00 上級平泳ぎ 30 伊山

3日 代行：土信田 ファットバーナー４５

土

1Fスタジオ	2Fエリア	プール
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	
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	
	12:30 下半身トレ15 黒澤	
13:00 サルサ&ラテン 60 ベリー		
		19:45 メニューマスターズ 60

日

1Fスタジオ	2Fエリア	プール
10:30 練功18法 45 熊谷		
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 ファイドウ 60 景子		

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》