

# 短期教室変更プログラム

	3月25日(水)			3月26日(木)			3月27日(金)				
	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		
10:00	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 コンディ ショニング 45 新銀	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	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	11:45 青竹15		11:30 かんたん ラテンエアロ 45 新銀	11:45 上半身15			
12:00	12:30 ファンキー ダンス 45 立花	12:30 パレトン 45 相馬		12:30 メニューマスタース はじめてマスタース 60	12:30 ラディカル パワー 45 景子		12:15 リフレッシュ ヨーガ 60 高橋美香	12:30 かんたん ステップ 45 伊東		12:05 尻トレ15	12:30 メニューマスタース はじめてマスタース 75
13:00	13:30 サルサ & ラテン 45 ペリー	13:30 オキシジェノ 45 佐藤		13:30 ファイドウ 45 景子	13:00 初級 平泳ぎ30 愛都		12:30 初級 平泳ぎ30 愛都	12:30 中級 背泳ぎ30 阿部		12:25 ストレッチ15	
14:00	13:30 上級バタフライ30 阿部			13:30 ラディカル パワー 45 黒澤	13:15 オキシ ジェノ 60 佐藤		14:30 初心者ジャズ 45 FUMIKO				
15:00											
30											

今年も春休み短期教室を実施いたします。  
皆様のご理解ご協力をお願いいたします。  
夜のプログラムは通常通り実施いたします。