

5月プログラム

	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																					
: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 水中エアロビクス 45 岡田				10:30 ファットバーナー 45 相馬	10:15 太極拳 60 中曾根	10:30 アクアダンス 45 佐藤	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				10:30 ZUMBA 45 知春	10:30 ピュアヨガ 60 9日・23日 桑田 2日 16日・30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				11:30 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																					
13:00	12:30 ZUMBA 45 井上	12:30 オキシジェノ 45 知春	12:30 初級背泳ぎ 30 阿部				12:30 はじめてピラティス 45 立花										12:30 ZUMBA 45 知春	12:30 週替りトレ15 黒澤	12:30 体幹15		
:30																					
14:00	13:30 ファイドウ 30 黒澤	13:30 かんたん ヨガ 45 井上	13:30 上級クロール 30 阿部	休 館 日							13:30 サルサ & ラテン 45 黒澤	13:00 ラディカルパワー 45 黒澤	13:00 オキシジェノ 45 佐藤				13:00 サルサ & ラテン 60 べりー				
:30																					
15:00																					
:30																					
19:00																					
: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 オキシジェノ 45 知春												
20:00																					
:30	20:15 ZUMBA 45 井上		20:00 中級背泳ぎ 30 愛都					20:15 ZUMBA 45 知春				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	20:00 初級背泳ぎ 30 阿部	20:00 中級クロール 30 伊山	20:00 初級平泳ぎ 30 阿部	20:30 初級パタフライ 30 伊山	20:00 メニュー マスターズ 60			
21:00																					
:30																					
22:00																					

ついに！！
黒澤がファイドウ デビュー★
皆様のご参加、お待ちしております。

夜にステップサーキット登場！！
秋田が担当いたします。
初めての方、是非受けてみて

2日
16日・30日
体幹
9日・23日
下半身

担当交替わり
3日
17日・31日
秋田
10日・24日
黒澤

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
- ◆ サークットレッスン：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》