

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										
: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 メニューマスタース 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 はじめてマスタース 60										
: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	12:15 スタートターン 30 愛都	12:30 ファイドウ 45 景子	12:15 リフレッシュ ヨガ 60 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	13:00 ラディカルパワー 45 黒澤	13:00 オキシジェノ 45 佐藤					
: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 ペリー	13:30 ハワイアン フラ 45 川村														
: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								19:15 メガダンス 45 知春	19:30 ステップサーキット 30 秋田				
20:00			20:00 中級背泳ぎ 30 愛都																	
:30	20:15 ZUMBA 45 井上		20:30 中級平泳ぎ 30 愛都			20:15 ZUMBA 45 知春		20:00 メニューマスタース 75							20:00 初級背泳ぎ 30 阿部	20:00 中級クロール 30 伊山	19:45 ファイドウ 45 黒澤		19:45 メニューマスタース 60	
21:00			21:00 上級クロール 30 愛都												20:15 ファイドウ 30 黒澤	20:15 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		
:30															21:00 パワーカーディオ 30 黒澤	21:00 初級平泳ぎ 30 阿部	21:00 上級平泳ぎ 30 伊山			
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

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動等はお止め下さい。
- ・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》