

6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
10:00				休 館 日													
:30							10:30 アクアラッシュ 景子										
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						
: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 リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	12:15 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				
: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			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																	
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			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								
21:00			21:00 上級クロール30 愛都					20:45 ファイドウ 45 景子		20:30 ショートスイム 60							
:30																	
22:00																	

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》

13日
休講

6日・27日
下半身
20日
体幹

担当交替わり
7日・21日
黒澤
14日・28日
秋田

25日
コンディショニング60
代行：新銀
持ち物：フェイスタオル
バスタオル

13日
景子