

# 7月プログラム ⇒ ラディカルプログラム新曲!

	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				休 館 日																
: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 水中エアロピクス 45 岡田			10:30 ファット パーナー 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	3日 ボディメンテナンス45 伊東 ストレッチポール使用します			10:30 ZUMBA 45 知春	10:15 ピュアヨガ 60 4日・11日 桑田 18日・25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 シヨートスイム 60			11:30 ファンキー ダンス 45 立花	11:30 パレトン 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 パラエティ サーキット 30 秋田			11:30 ピラティス 45 伊東	担当週替わり 5日・19日 黒澤 12日・26日 秋田	
:30																				
13:00	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 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 平泳ぎ 30 愛都	12:00 中級 クロール 30 阿部	12:00 中級 クロール 30 阿部		12:30 メガダンス 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 上級背泳ぎ 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			13:00 初級 平泳ぎ 30 愛都	12:30 中級 背泳ぎ 30 愛都	12:30 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			13:00 サルサ & ラテン 60 ペリー		13:15 メニュー マスターズ 75
:30																				
15:00																				
19:00																				
:30	19:15 ファイドウ 45 黒澤	19:15 ピラティス サーキット 45 立花				19:15 ラディカル パワー 45 景子	19:15 オキシジェノ 45 知春													
20:00			20:00 中級平泳ぎ 30 愛都																	
:30	20:15 ZUMBA 45 井上		20:30 中級バタフライ 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			20:15 ファイドウ 30 黒澤	20:15 アースヨガ 30 知春			20:00 初級 バタフライ 30 阿部	20:00 中級 背泳ぎ 30 伊山	19:45 メニュー マスターズ 60
21:00			21:00 上級背泳ぎ 30 愛都																	
: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
- ◆ ポールを使うレッスン：15名
- ◆ サーキットレッスン：16名

**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》

11日  
休講

4日・18日  
体幹  
25日  
下半身

10日  
ZUMBA45  
新銀

10日  
休講

11日  
休講

営業時間のご案内