

8月プログラム お盆休館日：13日（木）～16日（日）

月				火				水				木				金				土				日			
10:00	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	休 館 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					
: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 バーナー 45 相馬	10:15 太極拳 60 中曽根	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 心とカラダ の呼吸ヨガ 60 岡田	10:30 はじめてマスターズ メニューマスターズ 75	10:30 ZUMBA 45 知春	10:15 ピュアヨガ 60 1日・8日 加藤 22日・29日 桑田		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				11:45 かんたん ステップ 45 伊東	11:45 初級背泳ぎ 30 景子	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	担当週替わり 2日・23日 黒澤 9日・30日 秋田							
:30			12:15 水中ウォーキング				12:15 スタート・ターン 30 愛都							11:45 かんたん ステップ 45 伊東	11:45 ハワイアン フラ 60 川村美佐子			12:30 週替りトレ15 黒澤			12:00 ZUMBA 45 知春						
13:00	12:30 ZUMBA 45 井上	12:30 オキシジェノ 45 知春	12:30 初級 クロール 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 ボディシェイプ サーキット 30 秋田	12:00 初級 平泳ぎ 30 愛都	12:00 中級 クロール 30 阿部																
:30			13:00 中級 バタフライ 30 阿部							12:30 中級 背泳ぎ 30 愛都	12:30 上級 平泳ぎ 30 阿部																
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 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		13:00 ラディカル パワー 45 景子	13:00 アースヨガ 45 知春	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								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 中級平泳ぎ 30 愛都					19:30 フリー スタイル ジャズ 60 FUMIKO								20:00 初級 バタフライ 30 阿部	20:00 中級 背泳ぎ 30 伊山	19:45 ファイドウ 45 黒澤		19:45 メニュー マスターズ 60							
: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							20:15 ファイドウ 30 黒澤	20:15 アースヨガ 30 知春	20:30 初級 平泳ぎ 30 阿部	20:30 上級 バタフライ 30 伊山										
21:00			21:00 上級背泳ぎ 30 愛都					20:45 ファイドウ 45 景子		20:30 ショートスイム 60				21:00 パワー カーディオ 30 黒澤		21:00 中級 クロール 30 阿部	21:00 上級 クロール 30 伊山	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》									
: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
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