

短期教室 特別プログラム

7月27日(月)～7月31日(金) 8月3日(月)～8月7日(金) の2週間、
短期教室実施のためお昼のプログラムを変更いたします。
ご理解いただきますようお願いいたします。

	7月27日(月)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール
10:00												
30	短期 体操教室	10:15 骨盤調整 ヨガ 60 高橋美香	短期水泳教室	短期 体操教室	10:15 太極拳 60 中曽根	短期水泳教室	短期 体操教室	10:30 コンディ ショニング 45 新銀	短期水泳教室	短期 体操教室	10:30 心と カラダの 呼吸ヨガ 60 岡田	短期水泳教室
11:00												
30												
12:00	11:30 メガダンス 45 知春	11:45 青竹 30 佐藤		11:30 ファット バーナー 45 相馬	11:30 はじめて ピラティス 45 立花		11:30 ZUMBA 45 新銀	11:30 ボディシェイプ サーキット30 秋田		11:30 かんたん ラテン エアロ 45 新銀		
30												
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 ファンキー ダンス 45 立花	12:30 バレトン 45 相馬	12:30 メニューマスターズ はじめてマスターズ 60	12:15 リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	12:30 初級 平泳ぎ30 愛都	12:30 中級 クロール30 阿部	12:30 かんたん ステップ 45 伊東	12:30 ハワイアン フラ 60 川村美佐子	12:30 メニューマスターズ はじめてマスターズ 75
30												
14:00	13:30 ファイトウ 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				13:30 上級バタフライ30 阿部	13:45 ラディカル パワー 45 黒澤	13:45 オキシ ジェノ 45 佐藤	
30												
15:00										14:45 初心者 ジャズ 60 FUMIKO		
30												

	8月3日(月)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)		
	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール	1階スタジオ	2階エリア	プール
10:00												
30	短期 体操教室	10:15 骨盤調整 ヨガ 60 高橋美香	短期水泳教室	短期 体操教室	10:15 太極拳 60 中曽根	短期水泳教室	短期 体操教室	10:30 コンディ ショニング 45 新銀	短期水泳教室	短期 体操教室	10:30 心と カラダの 呼吸ヨガ 60 岡田	短期水泳教室
11:00												
30												
12:00	11:30 はじめて エアロ 45 土信田	11:45 青竹 30 佐藤		11:30 ファット バーナー 45 相馬	11:30 はじめて ピラティス 45 立花		11:30 ZUMBA 45 新銀	11:30 ボディシェイプ サーキット30 秋田		11:30 かんたん ラテン エアロ 45 新銀		
30												
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 ファンキー ダンス 45 立花	12:30 バレトン 45 相馬	12:30 メニューマスターズ はじめてマスターズ 60	12:15 リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	12:30 初級 平泳ぎ30 愛都	12:30 中級 クロール30 阿部	12:30 かんたん ステップ 45 伊東	12:30 ハワイアン フラ 60 川村美佐子	12:30 メニューマスターズ はじめてマスターズ 75
30												
14:00	13:30 メガダンス 45 知春	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				13:30 上級バタフライ30 阿部	13:45 ラディカル パワー 45 黒澤	13:45 オキシ ジェノ 45 佐藤	
30												
15:00	14:30 ファイトウ 30 黒澤									14:45 初心者 ジャズ 60 FUMIKO		
30												

期間中、夜のプログラムは変更ございません