

10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			
10:00	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 sintex カーディオ 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	10:45 かんたん ラテンエアロ 45 新銀	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 3日・17日 桑田 10日 24日・31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 ハワイアン フラ 60 川村美佐子	11:45 初級クロール 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		
:30							12:15 スタート・ターン 30 愛都						12:15 初級 平泳ぎ 30 愛都				12:00 ZUMBA 45 知春	12:30 体幹15	4日・18日 秋田	
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 平泳ぎ 30 愛都	12:00 中級 バタフライ 30 阿部			12:15 初級バタフライ 30 景子		12:30 週替りトレ15 黒澤		13:00 ラディカル パワー 45 景子	13:00 アースヨガ 45 知春	11日・25日 黒澤	
:30										13:00 上級平泳ぎ 30 阿部							13:00 サルサ & ラテン 60 ペリー			
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 上級バタフライ 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			14:00 ファイドウ 60 景子		13:15 メニュー マスターズ 75	
:30																				
15:00																				
19:00																				
:30	19:15 週替わり レッスン 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		19:30 フリー スタイル ジャズ 60 FUMIKO			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										20:00 初級 バタフライ 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	21:00 パワー カーディオ 30 黒澤		21:00 中級 背泳ぎ 30 阿部	21:00 上級 背泳ぎ 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		