11月プログラム

月

1Fスタジオ

- 10:30 はじめてエアロ 45 土信田
- 11:30 メガダンス 45 知春
- 12:30 ZUMBA 45 井上
- 13:30 ファイドウ 30 黒澤
- 19:15 週替わりレッスン 45 黒澤
- 20:15 ZUMBA 45 井上

9日 休講

9日 ファイドウ 45 黒澤

2Fエリア

- 10:15 骨盤調整ヨガ 60 高橋美香
- 11:30 ステップサーキット 30 佐藤
- 12:30 オキシジェノ 45 知春
- 13:30 かんたんヨガ 45 井上
- 19:15 ピラティスサーキット 45 立花

9日 ラディカルパワー４５ 黒澤

2日・16日 ファイドウ
9日・30日 ラディカルパワー

プール

- 10:30 水中エアロビクス 45 岡田
- 11:15 ショートスイム 60
- 12:30 初級背泳ぎ 30 阿部
- 12:30 中級平泳ぎ 30 伊山
- 13:00 中級クロール 30 阿部
- 13:00 上級背泳ぎ 30 伊山
- 13:30 上級バタフライ 30 阿部
- 20:00 中級平泳ぎ 30 愛都
- 20:30 中級バタフライ 30 愛都
- 21:00 上級クロール 30 愛都

火

休館日

水

1Fスタジオ

- 10:30 ファットバーナー 45 相馬
- 11:30 ファンキーダンス 45 立花
- 13:30 サルサ&ラテン 45 ベリー
- 19:15 ラディカルパワー 45 景子
- 20:15 ZUMBA 45 知春

2Fエリア

- 10:15 太極拳 60 中曽根
- 11:30 バレトン 45 相馬
- 12:30 はじめてピラティス 45 立花
- 13:30 ハワイアンフラ 45 川村
- 19:15 オキシジェノ 45 知春

プール

- 10:30 アクアダンス 45 佐藤
- 11:15 メニューマスターズ 60
- 12:15 スタート・ターン 30 愛都
- 20:00 メニューマスターズ 75

木

1Fスタジオ

- 10:30 sintexカーディオ 45 新銀
- 11:30 ラディカルパワー 45 景子
- 12:30 ファイドウ 45 景子
- 19:30 フリースタイルジャズ 60 FUMIKO
- 20:45 ファイドウ 45 景子

2Fエリア

- 10:15 オキシジェノ 45 佐藤
- 11:30 ボディジェイプサーキット 30 秋田
- 12:15 リフレッシュヨガ 60 高橋美香
- 20:00 ハイパーワークアウト 30 黒澤

プール

- 10:30 アクアサーキット 30 愛都
- 11:00 はじめてマスターズ 60
- 12:00 初級平泳ぎ 30 愛都
- 12:00 中級バタフライ 30 阿部
- 12:30 中級背泳ぎ 30 愛都
- 12:30 上級クロール 30 阿部
- 13:00 上級平泳ぎ 30 阿部
- 20:30 ショートスイム 60

金

1Fスタジオ

- 10:45 かんたんラテンエアロ 45 新銀
- 11:45 かんたんステップ 45 伊東
- 13:00 ラディカルパワー 45 黒澤
- 14:00 初心者ジャズ 60 FUMIKO
- 19:15 メガダンス 45 知春
- 20:15 ファイドウ 30 黒澤
- 21:00 パワーカーディオ 30 黒澤

2Fエリア

- 10:30 心とカラダの呼吸ヨガ 60 岡田
- 11:45 ハワイアンフラ 60 川村美佐子
- 13:00 オキシジェノ 45 佐藤
- 15:05 ボール15
- 19:30 ステップサーキット 30 秋田
- 20:15 アースヨガ 30 知春

秋田

プール

- 10:30 はじめてマスターズ メニューマスターズ 75
- 11:45 初級クロール 30 景子
- 12:15 初級バタフライ 30 景子
- 20:00 初級バタフライ 30 阿部
- 20:00 中級クロール 30 伊山
- 20:30 初級平泳ぎ 30 阿部
- 20:30 上級バタフライ 30 伊山
- 21:00 中級背泳ぎ 30 阿部
- 21:00 上級背泳ぎ 30 伊山

土

1Fスタジオ

- 10:30 ZUMBA 45 知春
- 11:30 メガダンス 45 知春
- 13:00 サルサ&ラテン 60 ベリー
- 19:45 ファイドウ 45 黒澤

2Fエリア

- 10:15 ピュアヨガ 60 7日・21日 桑田 14日・28日 加藤
- 11:30 バラエティサーキット 30 秋田
- 12:30 週替りトレ15

黒澤

7日・21日 下半身
14日・28日 体幹

プール

- 19:45 メニューマスターズ 60

日

1Fスタジオ

- 12:00 ZUMBA 45 知春
- 13:00 ラディカルパワー 45 景子
- 14:00 ファイドウ 60 景子

2Fエリア

- 10:30 練功18法 45 熊谷
- 11:30 ピラティス 45 伊東
- 12:30 体幹15
- 13:00 アースヨガ 45 知春

プール

担当週替わり
1日
15日・29日
秋田
8日・22日
黒澤

- 13:15 メニューマスターズ 75

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

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》