12月プログラム

月

	1Fスタジオ	2Fエリア	プール
10:00			
:30	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 水中エアロビクス 45 岡田
11:00			
:30	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
12:00			
:30	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 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
13:00			
:30	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
14:00			
: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	
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
21:00			21:00 ショートスイム 60
:30			
22:00			

7日・21日
ファイドウ
14日・28日
ラディカルパワー

火

休館日

水

	1Fスタジオ	2Fエリア	プール
10:00			
:30	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
11:00			
:30	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
12:00			12:15 スタート・ターン 30 愛都
:30		12:30 はじめてピラティス 45 立花	
13:00			
:30	13:30 サルサ&ラテン 45 ベリー	13:30 ハワイアンフラ 45 川村	
14:00			
:30			
15:00			
19:00			
:30	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			
:30	20:15 ZUMBA 45 知春		20:00 メニューマスターズ 75
21:00			
:30			
22:00			

3日
休講

木

	1Fスタジオ	2Fエリア	プール
10:00			
:30	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
11:00			
:30	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
12:00			12:00 初級平泳ぎ 30 愛都 / 12:00 中級バタフライ 30 阿部
:30	12:30 ファイドウ 45 景子	12:15 リフレッシュヨガ 60 高橋美香	12:30 中級背泳ぎ 30 愛都 / 12:30 上級クロール 30 阿部
13:00			13:00 上級平泳ぎ 30 阿部
:30			
14:00			
:30			
15:00			
19:00			
:30	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	
20:00			
:30	20:45 ファイドウ 45 景子		20:30 ショートスイム 60
21:00			
:30			
22:00			

金

	1Fスタジオ	2Fエリア	プール
10:00			
:30	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
11:00			
:30	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
12:00			12:15 初級バタフライ 30 景子
:30			
13:00	13:00 ラディカルパワー 45 黒澤	13:00 オキシジェノ 45 佐藤	
14:00	14:00 初心者ジャズ 60 FUMIKO		
:30		15:05 ボール15 秋田	
15:00			
19:00			
:30	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 初級バタフライ 30 阿部 / 20:00 中級クロール 30 伊山
:30	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 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
:30			
22:00			

土

	1Fスタジオ	2Fエリア	プール
10:00			
:30	10:30 ZUMBA 45 知春	10:15 ピュアヨガ 60 5日・12日 桑田 19日・26日 加藤	
11:00			
:30	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	
12:00			
:30		12:30 週替りトレ15 黒澤	
13:00	13:00 サルサ&ラテン 60 ベリー		
14:00			
:30			
15:00			
19:00			
:30	19:45 ファイドウ 45 黒澤		19:45 メニューマスターズ 60
20:00			
:30			
21:00			
:30			
22:00			

5日・19日
下半身
12日・26日
体幹

日

	1Fスタジオ	2Fエリア	プール
10:00			
:30		10:30 練功18法 45 熊谷	
11:00			
:30		11:30 ピラティス 45 伊東	
12:00	12:00 ZUMBA 45 知春		
:30		12:30 体幹15	
13:00	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
14:00	14:00 ファイドウ 60 景子		
:30			
15:00			

担当週替わり
6日・20日
黒澤
13日・27日
秋田

子供イベントの為
13日・20日は
休講です。

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》

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
  ステップ・バラエティ・ボディシェイプ