

8月プログラム

お盆休館日：13日（火）～16日（金）

時間	月			火	水			木	金			土			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		
10:00																			
30																			
11:00	10:30 オキシジェノ 45 知春	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 中曾根	10:30 水中ウォーキング & コンディショニング 45 岡田	10:30 ZUMBA 45 新銀	10:30 オキシジェノ 45 佐藤		10:30 かんたん ランニング エアロ 60 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 60	10:30 ZUMBA 45 知春	10:30 ピュアヨガ45 3日 10日・17日 加藤 24日・31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 パレト 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			11:30 メガダンス 45 知春	11:30 パラエティ サーキット 30 秋田		11:00 はじめて エアロ 45 伊東	11:30 体幹15 秋田		
30																			
13:00	12:30 ラディカル パワー 45 黒澤		12:15 水中ウォーキング		12:30 ピラティス サーキット 45 立花		12:15 スタート・ターン 30 愛都	12:30 ファイドウ 45 景子	12:00 はじめて スイミング 30 愛都	12:00 中級 平泳ぎ 30 阿部	12:30 初級 クロール 30 愛都	12:30 上級 クロール 30 阿部			12:30 下半身トレ15 黒澤				
30																			
14:00		13:30 体幹15 黒澤	13:30 上級 平泳ぎ 30 阿部	休 館 日	13:30 サルサ & ラテン 45 ペリー		13:15 中級パタフライ 30 阿部	13:30 はじめて エアロ 45 井上	13:20 週替わり レッスン 60 越戸	1日・22日 代謝アップヨガ									
30																			
15:00																			
19:00																			
30	19:15 かんたん ステップ 45 立花	19:30 ハイパー ワークアウト 30 黒澤	短時間でガッチリ 動きたい方に オススメ		19:15 HIPHOP 60 軽石	19:30 オキシジェノ 45 知春		19:30 ラディカル パワー 45 黒澤	19:30 パラエティ サーキット 30 秋田										
20:00																			
30	20:15 ZUMBA 45 井上	20:15 ピラティス サーキット 45 立花			20:30 メガダンス 45 知春	20:00 メニュー マスターズ 75		20:30 ファイドウ 45 景子	20:30 中級平泳ぎ 30 中村	21:00 上級平泳ぎ 30 中村	21:00 中級 パタフライ 30 阿部	21:00 上級 パタフライ 30 伊山				19:45 メニュー マスターズ 60			
21:00																			
30																			
22:00																			

4日・18日
メガダンス

11日・25日
ZUMBA

1日・22日
代謝アップヨガ

8日・29日
ピラティス

お知らせ ⇒

スタジオレッスン定員制変更のお知らせ
一部レッスンを除き、定員制を廃止
いたしました。
皆様には長きにわたりご協力いただき、
心より御礼申し上げます。

- 今後は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
への威圧的行為などはおやめください。
 - ・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。

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》

有酸素と筋トレのMixクラス
強度高めだけど、30分クラス
なので、はじめて参加する方に
オススメです！！

- 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・パラエティ・ボディシェイプ