

短期教室 特別プログラム

1月6日(月)~1月10日(金) 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よろしくお願いいたします。

	1月6日(月)			1月8日(水)			1月9日(木)			1月10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		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		11:30 ショートスイム 60	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 水中ウォーキング & コンディショニング 岡田	11:30 ZUMBA 45 新銀	11:40 オキシジェノ 30 佐藤	11:30 はじめてマスタース 60	11:30 かんたん ラテン エアロ 45 新銀		11:30 はじめてマスタース メニューマスタース 75	
13:00	12:30 ラディカル パワー 45 黒澤	12:30 オキシ ジェノ 45 知春		12:30 はじめて スイミング30 阿部	12:30 中級 背泳ぎ30 愛都	12:30 ファンキー ダンス 45 立花	12:30 パレト 45 相馬	12:15 メニューマスタース 60		12:30 ラディカル パワー 45 景子	12:30 ポディシエイブ サーキット30 秋田		12:30 はじめて スイミング30 愛都
30			13:00 初級 クロール30 阿部	13:00 中級 クロール30 愛都			13:15 上級平泳ぎ 30 阿部		3:20 体幹& ストレッチ30 秋田	13:00 初級 平泳ぎ30 愛都	13:00 中級 平泳ぎ30 阿部		
14:00			13:30 初級 バタフライ30 阿部	13:30 上級 バタフライ30 愛都	13:30 サルサ & ラテン 45 ペリー	13:30 ハワイアン フラ 45 川村	13:45 上級クロール 30 阿部	13:30 ファイドウ 45 景子		13:30 初級 背泳ぎ30 愛都	13:30 上級 背泳ぎ30 阿部	13:45 ZUMBA 45 井上	13:45 オキシ ジェノ 45 佐藤
30													
15:00								14:30 はじめて エアロ 45 井上				14:45 初心者ジャズ 45 FUMIKO	
30													

期間中、夜のプログラムは変更ございません

