

1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			
	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 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															
: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 シヨートスイム 60															
:30																		
13:00	12:30 ラディカル パワー 45 黒澤	12:30 オキシジエノ 45 知春	12:30 はじめて スイミング 30 阿部															
:30																		
14:00																		
:30																		
15:00																		
19:00																		
:30	19:15 ラディカル パワー 45 黒澤	19:15 ピラティス サーキット 45 立花																
20:00																		
:30	20:15 ZUMBA 45 井上		20:00 初級 クロール 30 愛都															
21:00																		
:30																		
22:00																		

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
- ◆ ボールを使うレッスン：15名
- ◆ サーキットレッスン：16名

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》

カッコよく踊ってみたい方に
オススメです。
ストレッチをしっかり行い、
踊れる体作りを目指します!

2階スタジオで
行います