

# 2月プログラム

	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	1Fスタジオ	2Fエリア	プール								
10:00				休 館 日																							
:30																											
11:00	24日 代行：新銀					10:30 ファット バーナー 45 相馬	10:15 太極拳 60 中曽根	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	10:15 オキシジェノ 45 佐藤	10:30 アクアサーキット 30 愛部		10:30 心とカラダ の呼吸ヨガ 60 岡田	10:30 ZUMBA 45 知春	10:30 ピュアヨガ 45 8日・22日 加藤 1日・15日 桑田				10:30 練習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 バレトン 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		11:45 かんたん ステップ 45 伊東	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	12:30 オキシジェノ 45 知春	12:30 初級 クロール 30 阿部		休 館 日		12:30 はじめて ピラティス 45 立花	12:15 スタート・ターン 30 愛部	12:30 ファイドウ 45 景子	12:20 体幹& ストレッチ 30 秋田	12:00 初級 背泳ぎ 30 愛部	12:00 中級 背泳ぎ 30 阿部	12:30 初級 バタフライ 30 愛部	12:30 中級 バタフライ 30 阿部	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	12:15 初級平泳ぎ 30 景子		12:00 ZUMBA 45 井上	13:00 上級平泳ぎ 30 阿部	13:00 サルサ & ラテン 60 ペリー	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		
:30	3日 代行：景子																										
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		休 館 日																							
20:00	3日 代行：景子																										
:30	20:15 ZUMBA 45 井上		20:30 中級背泳ぎ 30 愛部				20:15 ZUMBA 45 知春	20:10 ポール15 佐藤	20:00 メニュー マスターズ 75	20:30 ファイドウ 45 景子	20:30 ハイパー ワークアウト 30 黒澤	19:30 ジャズ 45 FUMIKO	19:45 ボディシェイプ サーキット30 秋田	20:30 ストレッチ15 秋田	20:30 パワー カーディオ 30 黒澤	20:00 ポール15 秋田	20:00 初級 背泳ぎ 30 阿部	20:00 中級 クロール 30 伊山	19:45 メニュー マスターズ 60								
21:00			21:00 中級平泳ぎ30 愛部																								
:30			21:30 上級クロール 30 愛部																								
22:00																											

## 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動等はお止め下さい。
- ・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・パラエティ・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》