

# 3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
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		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	10:15 オキシジェノ 45 佐藤	10:30 アクアサーキット 30 愛都		10:30 ZUMBA 45 知春	10:30 ピュアヨガ 45 15日 22日・29日 加藤 1日・8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 ポディシエイブ 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		11:30 体幹15	
: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	12:15 水中ウォーキング		12:30 はじめて ピラティス 45 立花		12:15 スタート・ターン 30 愛都	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 愛都	12:00 中級 背泳ぎ 30 阿部		12:15 初級平泳ぎ 30 景子		12:00 ZUMBA 45 知春	12:00 ピラティス 45 伊東
: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			19:15 オキシジェノ 45 知春											
20:00																
:30	20:15 ZUMBA 45 井上		20:30 中級背泳ぎ 30 愛都		20:10 ボール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	20:00 ボール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																
:30																
22:00																

休館日

12日  
代行：井上  
かんたんヨガ

7日  
代行：黒澤  
・11:45～12:05  
体幹  
・12:10～12:30  
下半身トレ&st

21日  
代行：新銀  
アニマルフロー

## 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

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》