

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	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 水中エアロビクス 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 愛都										
: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		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 ポテシエイブ サーキット 30 秋田	11:00 はじめて マスターズ 60										
: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	12:30 初級 パタフライ 30 愛都	12:30 中級 パタフライ 30 阿部							
:30																				
14:00			13:30 上級背泳ぎ 30 阿部				13:15 上級パタフライ 30 阿部													
: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		20:15 ZUMBA 45 知春	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	20:30 ハイパー ワークアウト 30 黒澤	20:30 メニュー マスターズ 60										
21:00																				
:30			21:00 中級平泳ぎ30 愛都																	
22:00																				
			21:30 上級クロール 30 愛都																	

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。

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》

- 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
 - ◆ サークットレッスン：16名