

4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	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		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 12日 加藤 5日 19日・26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 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				11:30 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 ピラティス 45 伊東		
:30																				
13:00	12:30 ZUMBA 45 井上	12:30 オキシジェノ 45 知春	12:30 初級 クロール 30 阿部		12:30 はじめて ピラティス 45 立花	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 リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	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	12:30 初級 平泳ぎ 30 阿部	12:30 初級 平泳ぎ 30 愛都	12:30 下半身トレ15 黒澤			12:30 上半身トレ15 秋田		
:30																				
14:00	13:30 中級エアロ 45 井上		13:30 上級背泳ぎ 30 阿部		13:30 サルサ & ラテン 45 ペリー	13:30 ハワイアン フラ 45 川村	13:15 上級パタフライ 30 阿部						13:00 ラディカル パワー 45 黒澤	13:00 オキシジェノ 45 佐藤			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
:30																				
15:00																				
:30																				
19:00																				
:30																				
20:00	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															
:30																				
21:00	20:15 ZUMBA 45 井上		20:30 中級背泳ぎ 30 愛都		20:10 ボール15 佐藤															
:30																				
22:00																				
:30																				
22:00																				

ラスト10分は
ストレッチボールを
使用して動きます。

6日
休講

ステップの組み合わせや、上半身の
動きの変化を楽しみましょう

ジャズといっても様々な種類があります。
ジャズヒップホップ、ストリートジャズ、
R & Bジャズ等・・・
色々な踊り方をご紹介します!

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。
- ・ レッソ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
- ◆ サーキットレッスン：16名