

5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
10:00				休 館 日													
: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 3日・24日 加藤 10日 17日・31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	12:15 スタート・ターン 30 愛都	12:30 上級クロール 30 阿部	12:30 リフレッシュ ヨガ 60 高橋美香	12:15 初級 パタフライ 30 愛都	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 景子	12:15 初級平泳ぎ 30 景子		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 上級平泳ぎ 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	
:30																	
15:00																	
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 ラテンエアロ 45 新銀	19:15 オキシジェノ 45 知春		19:30 フリー スタイル ジャズ 60 FUMIKO	20:00 ハイパー ワークアウト 30 黒澤			19:30 メガダンス 45 知春	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	
:30																	
21:00	20:15 ZUMBA 45 井上		20:30 中級背泳ぎ 30 愛都		20:15 ZUMBA 45 知春		20:00 メニュー マスターズ 75	20:45 ファイドウ 45 景子	20:45 ストレッチ15 秋田	20:30 ショートスイム 60		20:30 パワー カーディオ 30 黒澤	20:30 アースヨガ 30 知春	20:30 初級 パタフライ 30 阿部	20:30 中級 パタフライ 30 伊山		
:30																	
22:00																	

夜の定期クラスに
新銀インストラクター登場!!

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》

ラスト10分は
ストレッチボールを
使用して動きます。