

お盆期間特別プログラム

8/9 (火) ~ 8/17 (水)

8/9火曜日			8/10水曜日			8/11~8/14			8/15月曜日			8/16火曜日			8/17水曜日			
スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	休館日			スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	スタジオ	フロア&多目的室	プール	
10:00~10:45 ヨガ45 福田 美紀 換気			10:00~10:45 バトルミックス45 KEIKO 換気 キック&パンチ ストレス解消!									10:00~10:45 バレトン45 松葉 弥生 換気			10:00~10:45 ヨガ45 福田 美紀 換気			10:00~10:45 エアロピクス初級45 KEIKO 換気
11:05~11:50 リトモス45 柳井 純子	11:00-11:30 はじめてガイダンス		11:05~11:50 アロマヨガ45 山田 和子 アロマでリラックス	11:00-11:30 はじめてガイダンス					11:05~11:50 ヨガ45 松葉 弥生	11:00-11:30 はじめてガイダンス		11:05~11:50 リトモス45 柳井 純子	11:00-11:30 はじめてガイダンス		11:05~11:50 アロマヨガ45 山田 和子 アロマでリラックス			
13:00~13:30 エアロピクス初級30 杉本 敏美 換気		13:15~13:45 アクアダンベル30 鈴木 玲真	13:00~13:45 エアロピクス初級45 亀山 真由美 換気 ダンベル&ステップ						12:50~13:35 エアロピクス初級45 KUMIKO 換気			13:00~13:30 エアロピクス初級30 杉本 敏美 換気	13:15~13:45 アクアダンベル30 渡邊 侑希		13:00~13:45 エアロピクス初級45 亀山 真由美 換気	13:15~13:45 はじめてスイム (無料)	13:00~13:45 クロール	
13:50~14:20 ストレッチポール30 石垣 和真			14:05~14:35 ボディコン30 鈴木 玲真	15:00-15:30 はじめてガイダンス					13:55~14:40 バレトン45 KUMIKO 換気			13:50~14:20 B-RAMP30 曾我 佳子			14:05~14:35 ボディコン30 小木曾 辰紀 見かけによらず ハード!	14:00~15:00 成人 男女 (有料)		
	15:00-15:30 はじめてガイダンス								15:00~15:30 ヨガ30 加藤 理香 ヨガで深呼吸	15:00-15:30 はじめてガイダンス			15:00-15:30 はじめてガイダンス		15:00-15:30 はじめてガイダンス			
														15:35~20:00 ジュニアスクール				15:35~20:00 ジュニアスクール
19:45~20:15 ボディコン30 石垣 和馬 換気	19:45-20:15 はじめてガイダンス		19:30~20:15 リトモス45 山本 泉 換気	19:30-20:00 はじめてガイダンス					19:00~19:30 ボディコン30 鈴木 玲真			19:45~20:15 エアロピクス初級30 渡邊 侑希 換気	19:45-20:15 はじめてガイダンス		19:30~20:15 リトモス45 山本 泉 換気	19:30-20:00 はじめてガイダンス		
20:35~21:05 ヨガ30 乾 かおり			20:35~21:05 バレトン30 加藤 理香 引き締め効果抜群! シェイプクラスです!						19:50~20:35 ZUMBA45 巖瀬 奈々恵	20:00-20:30 はじめてガイダンス		20:35~21:05 ヨガ30 乾 かおり			20:35~21:05 エアロピクス初級 加藤 理香	20:15~20:45 アクアピクス30 小木曾 辰紀		
																		20:15~20:45 アクアピクス30 小木曾 辰紀

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

チャレンジクラス!
エアロ好き集合です!