

祝日プログラム

無料

2月11日(木)			2月23日(火)		
月曜日			月曜日		
スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール
10:00					10:00
10:00~10:45 バレトン45 近藤 知佳	9:40~10:40 太極拳 初心者クラス 上柳 幸子 事前登録教室です	10:00~11:00 親子スイミング 木曜 西垣 典子	10:00~10:45 スクエアステップ 横田 好史	10:00~11:30 JSAボール エクササイズ 山中 秀一	
11:00		事前登録教室です			11:00
11:00~11:45 コンディショニング 45 美香	10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子 事前登録教室です	11:15~11:45 アクア30 近藤 知佳	11:00~12:00 ヨガ60 ふみ	事前登録教室です	11:00
12:00					12:00
12:00~12:45 ZUMBA 美香					12:00
	12:30~13:00 かんたん らくらく体操 松本 順子		12:15~13:00 バレトン45 藤本 恵理子		12:30
13:00					13:00
13:00~14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段 笑美子	13:15~14:30 太極拳 上級クラス 上柳 幸子 事前登録教室です	13:30~14:00 水中らくらく体操 松本 順子	13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍	12:50~13:50 高齢者向け 運動教室 事前登録教室です	13:00
14:00					14:00
					14:00
14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢			14:00~15:00 エアロ60 上杉 忍	14:00~14:30 腰痛予防 ストレッチ 14:40~15:00 ショートレッスン	14:00~14:30 アクア30 辻 裕美子
15:00					15:00
					15:00
15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 亜矢	15:25~15:45 ショートレッスン		15:10~16:10 ヨガ60 美香		15:30
16:00					16:00
					16:00
17:00					17:00

- ①定員は、スタジオ1・プール：20名、スタジオ2：15名です。
- ②プログラム参加は高校生以上からとさせていただきます。
- ③スタジオ申し込みは開始30分前、プールは開始60分前からとなります。
- ④スタジオ入室は開始5分前、プールは5分前にコース変更を行います。