

# 月

# 火

# 水

# 木

# 休館日

	月				火				水				木				
	スタジオ		体育室	プール		スタジオ		体育室	プール		スタジオ		体育室	プール			
	1	2		成人	子ども	1	2		成人	子ども	1	2		成人	子ども		
9:30		9:40(15) ストレッチ 園田【10】				9:40(50) 花架拳										9:30	
10:00	10:00(50) タイチー ダンス 竹原				10:00(40) やさしい エアロ 池上	10:00(40) 練功十八法 小山【14】					10:00(40) やさしい ステップ 東【20】	10:00(45) バランス コーディネーション 井川【12】			10:30	10:00	
10:30					10:30(60) 成人講習会 (有料) 兼瀬/田尻	10:30 ベビー スイム				10:30(30) はじめてスイム 田尻				10:30 ベビー スイム	10:30	10:30	
11:00	11:05(50) ウォーク エアロ 平田	11:05(50) フラダンス 義間【12】			11:00(50) ヨガ 竹原	10:45(50) 太極拳 水上【14】				11:15(30) シェイプアクア 田尻 <b>NEW</b>	11:00(45) ZUMBA 平田	11:05(30) ボール 松尾【8】			11:20	11:00	
11:30					11:40(30) ワンポイント 兼瀬					12:00(30) フィンスイム 田尻				11:20	11:30	11:30	
12:00	12:10(20) 機能改善(腰) 園田 <b>NEW</b>				12:10(50) ボディ シェイプ 浦部	12:10(50) ピラティス 坂井【12】					12:00(45) グループ ファイト TAKA			11:45(30) はじめてスイム 田尻		12:00	12:00
12:30	12:45(50) パワー ヨガ MIKI				12:20(40) バラエティ アクア 井川						13:00(40) やさしい エアロ KAORI	13:00(50) フラメンコ 上野【12】		12:30(40) バラエティ アクア 稲田		12:30	12:30
13:00						13:15(50) HIPHOP 小原	13:15(40) やさしい ステップ 浦部【12】				14:00(50) ヨガ 竹原	14:05(30) グループプラスト TAKA【8】		13:30(30) フィンスイム 松野		13:00	13:00
13:30	14:00(45) グループ ファイト TAKA	14:00(50) JSA MIKI【12】			14:20(50) ウォーク エアロ 花園											13:30	13:30
14:00	15:00(20) ストレッチボール 吉田【12】															14:00	14:00
14:30																14:30	14:30
15:00																15:00	15:00
15:30																15:30	15:30
16:00																16:00	16:00
19:00																19:00	19:00
19:30	19:20(50) 楽しい エアロ Sa-	19:30(30) ボール 松尾【10】			19:30(50) ダンス エアロ 佐藤達	19:25(40) はじめて ピラティス KAORI【12】					19:30(50) ウォーク エアロ 松江	19:30(50) HIPHOP 小原				19:30	19:30
20:00		20:15(30) 女性ボクシング 吉田祥【8】			20:00(60) 成人講習会 (有料) 白石/轟木	20:15(50) フラメンコ 上野【12】				20:15(40) やさしい アクア 山元	20:35(50) 中級 ボクシング 吉田祥	20:45(50) ピラティス 浦部【15】	20:00(50) ヨガ MAYA	20:00(40) アクア ピラティス 片田		20:00	20:00
20:30	20:35(45) グループ プラスト TAKA【20】		20:20(50) JSA MIKI		<b>NEW</b> ZUMBA TONING 上村【15】				21:00(30) はじめてスイム 轟木				21:00(50) 泳力アップ 轟木		20:30	20:30	
21:00																21:00	21:00
21:30																21:30	21:30
22:00																22:00	22:00
22:30																22:30	22:30

# 金

# 土

# 日

	金					土					日					
	スタジオ		体育室	プール		スタジオ		体育室	プール		スタジオ		体育室	プール		
	1	2		成人	子ども	1	2		成人	子ども	1	2		成人	子ども	
9:30	9:50(50)														9:30	
10:00	花架拳 練功十八法 小山														10:00	
10:30															10:30	
11:00	11:00(45)				10:10(50)										11:00	
11:30	リトモス 小迫				ヨガ 松岡										11:00	
12:00	12:00(45)	12:00(40)			成人講習会 (有料) 松野/田尻										11:00	
12:30	NEW ZUMBA TONING 坂井【15】	はじめて ピラティス KAORI【12】			11:15(50)										11:00	
13:00	13:00(50)				11:40(30)										11:30	
13:30	ヒップホップ エクササイズ 鳥井				ワンポイント 田尻										12:00	
14:00					12:20(30)										12:30	
14:30	14:30(50)				水中ウォーク 松野										13:00	
15:00	ウォーク エアロ Sa-				13:00(40)										13:30	
15:30					バラエティ アクア 小倉										14:00	
16:00															14:30	
19:00															15:00	
19:30	19:30(50)	19:30(30)													15:30	
20:00	ウォーク エアロ 小迫	クロスシェイプ 松尾【8】													16:00	
20:30	20:35(45)														16:00	
21:00	グループ ファイト TAKA														19:00	
21:30															19:30	
22:00															20:00	
22:30															20:30	
															21:00	
															21:30	
															22:00	
															22:30	

- シェイプアップの方におすすめ
- 筋力+シェイプアップの方におすすめ
- 持久力+シェイプアップの方におすすめ
- 筋力アップ+リズムアップの方におすすめ
- リフレッシュ/リラックスの方におすすめ

2018年度4月～ みなみセンター

【スタジオ入退室について】  
 ・ウォーミングアップ終了後の入室はできません  
 (プログラム開始10分)  
 ・プログラム途中退室は  
 ご遠慮ください

【定員チケットについて】  
 ・プログラム開始10分前に  
 スタジオ2前にて配布  
 ・チケットはお一人様1枚  
 (ご本人のみ)

【スタジオ内について】  
 ・レッスン事前の場所取りは  
 ご遠慮ください  
 ・レッスン終了後、スリッパ  
 防止の為にモップがけを行  
 います。一時退室のご協力  
 お願いします

【休講/代行について】  
 ・掲示を所定の場所にて  
 行います  
 ・HPへの掲載もいたします  
 ・QRよりご確認ください

【その他】  
 ・プログラムは、都合により  
 一部変更になる場合ござ  
 います。  
 予めご承知ください

