




	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		
	A	B		成人	子ども	A	B		成人	子ども	A	B		成人	子ども	
9:30									9:40						9:30	<p>【スタジオ入退室について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>プログラム途中退室はご遠慮ください</li> </ul> <p>【定員チケットについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>プログラム開始10分前にスタジオ2前にて配布</li> <li>チケットはお一人様1枚(ご本人のみ)</li> </ul> <p>【スタジオ内について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レッスン事前の場所取りはご遠慮ください</li> <li>レッスン終了後、スリッパ防止の為にモップかけを行います。一時退室のご協力をお願いします</li> </ul> <p>【休講/代行について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>掲示を所定の場所にて行います</li> <li>HPへの掲載もいたします</li> <li>QRLよりご確認ください</li> </ul> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>プログラムは、都合により一部変更になる場合がございます。予めご承知ください</li> </ul> 
10:00	10:00(45)														10:00	
10:30	バレトン 井川			10:30(60)											10:30	
11:00	11:00(50)	11:00(50)		水泳講習会 (有料)		11:00(45)					11:00(50)				11:00	
11:30	ウォーク エアロ 花園	バランス コーディネーション 井川【12】		11:45(30)		ヨガ 近藤					お楽しみ レッスン				11:30	
12:00	12:05(60)	12:05(50)		水中ウォーク 大塚		12:05(50)			11:40		12:05(30)				12:00	
12:30	グループ ファイト KAYO	ピラティス 原田【10】				リトモス 佐藤達					クロスシェイプ 大塚【10】	NEW			12:30	
13:00	13:20(50)	13:20(30)				13:15(45)			13:00		13:00(45)				13:00	
13:30	ヨガ 吉川	ウェーブストレッチ 本迫【10】		13:30(40)		ボル・ド・ブラ 佐藤達					ZUMBA 東美				13:30	
14:00	14:25(50)			アクア ピラティス 片田		14:15(50)					14:00(20)				14:00	
14:30	JSA 磯貝【20】					バラエティ ステップ 東貴【20】	NEW				ストレッチポール 大塚【15】				14:30	
15:00					15:00										15:00	
15:30				2コース 利用可											15:30	
16:00															16:00	
19:00	19:30(45)			2コース 利用可		19:30(45)					19:30(50)				19:00	
19:30	グループ ファイト SHINYA	19:45(30)			19:30	グループ ブラスト HIBIKI【20】					楽しい アクア 米加田				19:30	
20:00	20:30(50)														20:00	
20:30	ピラティス 赤池	クロスシェイプ 草野【8】	NEW												20:30	
21:00															21:00	
21:30															21:30	
22:00															22:00	
22:30															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～ むさしセンター