

	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													
	A	B		成人	子ども	A	B		成人	子ども	A	B		成人	子ども												
9:30																					9:30						
10:00	10:00(40) やさしい エアロ 平野克										10:00(50) パワーヨガ 平野克	10:00(50) 太極拳 水上 [10]				10:00(40) やさしい ステップ 松江 [20]	10:00(40) フラダンス エクササイズ 佐々木 [12]	NEW 10:30(50)			10:00						
10:30													10:30(30) 水中ウォーク 草野							10:30							
11:00	11:00(50) 楽しい エアロ 坂井	11:00(20) 機能改善(膝) 近藤 [15]	NEW								11:05(40) やさしい エアロ 松江	11:05(50) HIPHOP エクササイズ 鳥井 [8]	NEW			10:55(50) ウォーク エアロ 甲斐明	10:55(30) ミニボール 松江 [12]	ベビー体操		ベビー スイミング	11:00						
11:30																				11:30							
12:00	12:05(50) アロマヨガ 池田	11:30(30) ウェアストレッチ 本迫 [10]									12:00(50) ウォーク エアロ 松江	12:10(30) クロスシェイプ 草野 [8]	NEW			12:00(50) 太極舞 佐々木				11:45(30) はじめてクロール	12:00						
12:30																				12:30							
13:00	13:10(45) ZUMBA 上村										13:05(50) ピラティス 浦部			13:15(50) 楽しい アクア 田中	13:05(50) リトモス 佐藤洋	13:00(50) 骨盤調整 三沢 [12]				12:30(40) やさしい アクア 甲斐明	13:00						
13:30																				13:30							
14:00	14:10(45) グループ ブラスト HIBIKI [20]										14:15(45) グループ フィット KAYO				14:10(60) グループ ブラスト MOTCHY [20]	14:15(40) らくのび ストレッチ 佐藤洋 [10]	NEW				14:00						
14:30																				14:30							
15:00	15:10(20) ストレッチボール 大塚 [15]										15:15(20) ストレッチボール 本迫 [15]				15:25(30) ボール 本迫 [10]					15:00							
15:30																				15:30							
16:00																				16:00							
<b>休館日</b>																											
19:00	19:00(30) やさしい HIPHOP 小原										19:00(50) ウォーク エアロ Sa-	19:20(20) お腹シェイプ 草野 [10]				19:30(50) 楽しい エアロ 山元				2コース 利用可	19:00						
19:30																				19:30							
20:00	20:00(30) HIPHOP 小原	20:00(30) クロスシェイプ 大塚 [8]	NEW								20:10(45) グループ ブラスト MOTCHY	20:00(50) フラダンス 高山 [8]								19:40							
20:30																				20:30							
21:00	21:00(50) リトモス 佐藤洋										21:10(20) ストレッチボール 土持 [15]				21:00(60) 泳力アップ					20:30(40) やさしい アクア 山元	21:00						
21:30																				21:30							
22:00																					22:00						
22:30																					22:30						
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															9:30							9:30					
10:00	10:00(45) バレトン 井川													10:00							10:00						
10:30														10:30							10:30						
11:00	11:00(50) ウォーク エアロ 花園	11:00(50) バランス コーディネーション 井川 [12]												11:00							11:00						
11:30														11:30							11:30						
12:00	12:05(60) グループ フィット KAYO	12:05(50) ピラティス 原田 [12]												12:00							12:00						
12:30														12:30							12:30						
13:00	13:20(50) ヨガ 吉川	13:20(30) ウェアストレッチ 本迫 [10]												13:00							13:00						
13:30														13:30							13:30						
14:00	14:25(50) JSA 磯貝 [20]													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	19:30(45) グループ フィット SHINYA	19:45(30) クロスシェイプ 草野 [8]	NEW											19:00							19:00						
19:30														19:30							19:30						
20:00	20:30(50) ピラティス 赤池													20:00							20:00						
20:30														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						

休館日

2018年度5月～ むさしセンター

【スタジオ入室について】  
・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かけを行います。一時退室のご協力をお願いします

【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がございます。予めご承知ください

