

	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) 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]				10:30(30) はじめてスイム 田尻	10:00(40)	10:00(45) 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]		10:00	
10:30					10:30(60) 成人講習会 (有料) 兼瀬/田尻	10:30 やさしい エアロ 池上	10:45(50) 太極拳 水上 [14]					11:00(45) ZUMBA 平田	11:05(30) ボール 松尾 [10]		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) ベビー スイム	11:00(50) ヨガ 竹原				11:15(30) シェイプアップ 田尻		11:00(45)	11:05(30)		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		12:00(45) グループ ファイト TAKA			11:20	
12:00	12:10(20) 機能改善(編) 園田	NEW			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)			12:00	
12:30	12:45(50) パワー ヨガ MIKI				12:20(40) パラエティ アクア 井川							13:00(40)	13:00(50) やさしい エアロ KAORI	13:00(50) フラメンコ 上野 [12]	12:30	
13:00					13:15(50) HIPHOP 小原	13:15(40) やさしい ステップ 浦部 [12]						13:00(40)	13:00(50)		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							14:00(50)	14:05(30) ヨガ 竹原		13:30	
14:00												14:00(50)	14:05(30)		14:00	
14:30	15:00(20) ストレッチボール 吉田 [12]											14:00(50)	14:05(30)		14:30	
15:00															15:00	
15:30															15:30	
16:00					子ども プログラム										16:00	
16:30															16:30	
17:00															17:00	
17:30															17:30	
18:00	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)	19:30(50)		18:00	
18:30	20:25(45) グループ プラスト TAKA [20]	20:15(30) 女性ボクシング 吉田祥 [8]	20:20(50) JSA MIKI		20:35(45) ZUMBA TONING 上村 [15]	20:15(50) フラメンコ 上野 [12]				20:15(40) やさしい アクア 山元		20:00(50) HIPHOP 小原	20:00(40) アクア ピラティス 片田		19:30	
19:00					NEW					21:00(30) はじめてスイム 轟木		20:35(50) 中級 ボクシング 吉田祥	20:45(50) ピラティス 浦部 [12]	21:00(50) 泳力アップ 轟木	20:00	
19:30															19:30	
20:00															20:00	
20:30															20:30	
21:00															21:00	
21:30															21:30	
22:00															22:00	
22:30															22:30	
休館日																
	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) 花架拳 練功十八法 小山				10:10(50) ヨガ 松岡										9:30	
10:00															10:00	
10:30					10:30(60) 成人講習会 (有料) 松野/田尻										10:30	
11:00	11:00(45) リトモス 小迫				11:15(50) ウォーク エアロ 東貴							11:00(30) カーディオファンク シヨナル初級 佐藤達	11:00(30) シェイプアップ 松尾	NEW	11:00	
11:30					11:40(30) ワンポイント 田尻							11:45(50) リトモス 佐藤達			11:30	
12:00	12:00(45) ZUMBA TONING 坂井 [20]	12:00(40) はじめて ピラティス KAORI [12]			12:20(30) 水中ウォーク 松野	13:00(50) JSA MIKI						13:00(30) グループプラスト TAKA [20]			12:00	
12:30	NEW				13:00(40) パラエティ アクア 小倉							13:45(45) グループ ファイト TAKA			12:30	
13:00	13:00(50) ヒップホップ エクササイズ 鳥井														13:00	
13:30															13:30	
14:00	14:30(50) ウォーク エアロ Sa-														14:00	
14:30															14:30	
15:00															15:00	
15:30															15:30	
16:00					子ども プログラム										16:00	
16:30															16:30	
17:00															17:00	
17:30	19:30(50) ウォーク エアロ 小迫	19:30(30) クロスシェイプ 松尾 [8]			19:30(50) ジャズ ダンス 上野										17:30	
18:00															18:00	
18:30	20:35(45) グループ ファイト TAKA														18:30	
19:00															19:00	
19:30															19:30	
20:00															20:00	
20:30															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/リラクセスの方におすすめ

2018年度6月～ みなみセンター

【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。予めご了承ください

