

	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	10:45(50) 太極拳 水上 [14]			10:30(30) はじめてスイム 田尻		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											11:00(45) ZUMBA 平田	11:05(30) ボール 松尾 [10]			ベビー スイム	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				11:15(30) シェイプアクア 田尻						11:20	11:00	
11:30											12:00(45) グループ ファイト TAKA	12:00(30) ウエーブストレッチ 松野 [12]			11:45(30) 初級スイム 田尻	11:30	
12:00	12:10(20) 機能改善 園田				12:10(50) ウォーク エアロ 浦部	12:10(50) ピラティス 坂井 [12]			12:00(30) フィンスイム 田尻					12:30(40) NEW パラエティ アクア 稲田	12:00	12:00	
12:30	12:45(50) パワー ヨガ MIKI															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(50) フラメンコ 上野 [12]					13:00	
13:30																13:30	
14:00	14:00(45) グループ ファイト HIRO	14:00(50) JSA MIKI [12]			14:20(30) ウエーブストレッチ 園田 [12]						13:30(50) ヨガ 竹原			13:30(30) フィンスイム 松野		14:00	
14:30											14:35(30) グループブラスト TAKA [20]					14:30	
15:00	15:00(20) ストレッチボール 吉田 [12]															15:00	
15:30																15:30	
16:00				子ども プログラム											子ども プログラム	16:00	
19:00																19:00	
19:30	19:20(50) 楽しい エアロ Sa-	19:35(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) やさしい ステップ Sa- [20]	19:30(50) HIPHOP 小原			20:00(50) ヨガ MAYA	19:30	
20:00		20:15(30) 女性ボクシング 吉田 [8]				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(40) アクア ピラティス 片田	20:00	
20:30	20:25(45) グループ ブラスト TAKA [20]		20:20(50) JSA MIKI	成人講習会 (有料) 白石/轟木	20:35(45) ZUMBA TONING 上村 [15]						20:40(20) ストレッチボール 吉田 [12]	20:45(50) ピラティス 浦部 [12]		21:00(50) 泳力アップ 轟木		20:30	
21:00									21:00(30) はじめてスイム 轟木							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														9:30	
10:00	10:00 練功十八法 小山 [14]														10:00	
10:30		10:55(20) 機能改善 園田 [12]			10:30(60) 成人講習会 (有料) 松野/田尻										10:30	【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
11:00	11:00(45) リトモス 小迫		NEW		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) シェイプアクア 松尾	11:00	
11:30					11:40(30) ワンポイント 田尻										11:30	
12:00	12:00(45) ZUMBA TONING 坂井 [20]	12:00(30) ウエアストレッチ 園田 [12]	NEW		12:20(30) 水中ウォーク 松野						12:20 機能改善 松野				12:00	【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)
12:30					13:00(40) バラエティ アクア 小倉						13:00(30) リトモス 佐藤達				12:30	
13:00	13:00(50) ヒップホップ エクササイズ 鳥井										13:00(50) JSA MIKI				13:00	【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
13:30															13:30	
14:00	14:05(40) やさしい エアロ 山元		NEW												14:00	【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
14:30															14:30	
15:00															15:00	
15:30															15:30	
16:00															16:00	【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
19:00															19:00	
19:30	19:30(50) ウォーク エアロ 小迫	19:30(30) ウエアストレッチ 松野 [12]	NEW												19:30	
20:00	20:35(45) グループ ファイト TAKA				20:00(60) 成人講習会 (有料) 兼瀬/白石										20:00	
20:30					21:15(30) フィンスイム 兼瀬										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10月～ みなみセンター

