


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