

	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]			10:30(30) 水中ウォーク 草野	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]			10:00				
10:30																	10:30				
11:00	11:00(50) 楽しい エアロ 坂井	10:50(20) 機能改善(膝) 近藤 [15]			10:30(60) 水泳講習会 (有料)			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]				10:55(50) ウォーク エアロ 甲斐明	10:55(30) ミニボール 松江 [12]	10:30(50) ベビー体操		11:00				
11:30																	11:30				
12:00	12:05(50) アロマヨガ 池田	ウェーブストレッチ 本迫 [10]			11:45(30) パラエティスイム			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]			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				13:05(50) 楽しい アクア 田中	13:00(50) リトモス 佐藤淳	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]				13:30(40) パラエティ アクア 小倉			14:15(45) グループ フィット KAYO					14:10(60) グループ ブラスト MOTCHY	14:15(40) らくのひ ストレッチ 佐藤淳 [10]			13:30				
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]									15:00				
15:30					2コース 利用可												15:30				
16:00								15:50(40) らくらく筋トレ &ストレッチ 山下									16:00				
19:00	19:00(30) やさしい HIPHOP 小原				2コース 利用可			19:00(50) ウォーク エアロ S a -	19:20(20) お籠シェイプ 草野 [10]							19:00					
19:30																	19:30				
20:00	19:35(50) HIPHOP 小原	20:00(30) クロスシェイプ 大塚 [8]						20:10(45) グループ ブラスト MOTCHY	20:00(50) フラダンス 高山 [8]				19:30(50) 楽しい エアロ 山元	19:30(30) クロスシェイプ 齋藤 [8]			20:00				
20:30																	20:30				
21:00	20:40(50) リトモス 佐藤淳							21:10(20) ストレッチボール 土持 [15]					20:35(50) 骨盤調整ヨガ 三沢			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				
休館日																					
金																					
土																					
日																					
9:30																	9:30				
10:00	10:00(45) バレトン 井川																10:00				
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]			10:30(60) 水泳講習会 (有料)			11:00(45) ヨガ 近藤									11:00				
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]			11:45(30) 水中ウォーク 大塚			12:05(50) リトモス 佐藤淳				11:00(50) お楽しみ レッスン					12:00				
12:30																	12:30				
13:00	13:20(50) ヨガ 吉川	ウェーブストレッチ 本迫 [10]						13:15(45) ボル・ド・ブラ 佐藤淳				12:05(30) クロスシェイプ 齋藤 [10]	12:50(20) ストレッチボール 齋藤 [15]				13:00				
13:30																	13:30				
14:00	14:25(50) J S A 磯貝 [20]				13:30(40) アクア ピラティス 片田			14:15(50) パラエティ ステップ 東貴 [20]				13:30(45) ZUMBA 東美					14:00				
14:30																	14:30				
15:00																	15:00				
15:30					2コース 利用可												15:30				
16:00																	16:00				
19:00	19:30(45) グループ フィット SHINYA				2コース 利用可			19:30(45) グループ ブラスト HIBIKI [20]									19:00				
19:30																	19:30				
20:00	20:30(50) ピラティス 赤池																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/リラックスの方におすすめ

2018年11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

