

	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																9:30	
10:00	10:00 (40) やさしい エアロ 柴崎	10:00 (30) ウェーブストレッチ 園田 [12]				10:00 (50) ウォーク エアロ 池上	10:00 (50) 太極拳 水上 [14]				10:00 (40) やさしい ステップ 東 貴 [18]	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 / 松野	10:30 ベビー スイム		11:05 (50) NEW 骨盤調整 三沢				11:10 (40) バラエティ アクア 稲田	11:00 (45) NEW ZUMBA 平田					10:30	
11:00	11:00 (50) ウォーク エアロ 東 貴		11:40 (30) ワンポイント 兼瀬							12:10 (30) フィンスイム 兼瀬						11:00	
11:30																11:30	
12:00	12:10 (40) やさしい ステップ 後藤 [18]	12:00 (20) 機能改善 園田 [12]				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 (50) ウォーク エアロ 柴崎	12:00 (20) 筋コンディショニング 稲田 [12]				12:00	
12:30	13:05 (50) JSA 磯貝		12:20 (40) バラエティ アクア 井川			13:15 (50) 楽しい エアロ 花園	13:15 (40) やさしい ステップ 浦部 [12]				13:10 (50) ヨガ 梶本	12:35 (30) シェイプアクア 松野				12:30	
13:00			13:20 (30) 泳力アップ 松野								14:15 (30) NEW グループプラス MII [18]	13:15 (30) フィンスイム 松野				13:00	
13:30																13:30	
14:00	14:05 (45) グループ ファイト HIRO					14:20 (50) ヒップホップ 小原										14:00	
14:30																14:30	
15:00																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	19:30 (50) 楽しい エアロ Sa-	19:40 (40) ウェーブストレッチ 松野 [12]				19:30 (40) やさしい エアロ 永田	19:45 (20) 機能改善 相嶋 [12]				19:30 (50) 楽しい ステップ Sa- [18]	19:35 (40) リトモス 佐藤達 [10]				19:30	
20:00	20:35 (45) NEW グループプラス MII [18]		20:00 (60) 成人講習会 (有料) 伊藤			20:30 (45) グループ ファイト HIRO	20:20 (50) フラメンコ 上野 [12]			20:20 (40) バラエティ アクア 永田	20:00 (50) ヨガ MAYA					20:00	
20:30										21:10 (30) ワンポイント 轟木	20:35 (50) ダンスエアロ 佐藤達	20:45 (45) 泳力アップ 兼瀬				20:30	
21:00											20:45 (50) ピラティス 浦部 [12]					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)														9:30	<p>【スタジオ入退室について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>【定員チケットについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> プログラム開始10分前に受付横にて配布 チケットはお一人様1枚(ご本人のみ) <p>【スタジオ内について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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行います。一時退室のご協力をお願いします <p>【休講/代行について】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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
10:00	花架拳 小山					10:20 (40) ボディ コンディショニング 稲田									10:00	
10:30					10:30 (60) 成人講習会 (有料) 伊藤/松野										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 (50) Sintex® Tone&Reborn 佐藤達			11:00 (30) シェイプアクア 松野	11:00	
11:30	11:30 (30) ウェーブストレッチ 園田【12】				11:45 (30) ワンポイント 伊藤						12:05 (50) リトモス 佐藤 達				11:30	
12:00	12:00 (45) ZUMBA TONING 坂井【20】	12:15 (20) 機能改善 相嶋【12】									13:20 (40) やさしい ウォーク 榎本				12:00	
12:30	13:00 (50) ヒップホップ エクササイズ 鳥井				13:00 (40) バラエティアクア 小倉						14:15 (45) グループプラスト MII【18】				12:30	
13:00															13:00	
13:30	14:05 (50) ウォーク エアロ 山元														13:30	
14:00															14:00	
14:30															14:30	
15:00															15:00	
15:30															15:30	
16:00															16:00	
19:00															19:00	
19:30	19:30 (50) ウォーク エアロ 小迫	19:40 (30) ボール 松野【10】				19:30 (50) ジャズダンス 上野									19:30	
20:00	20:35 (45) ZUMBA TONING 上村【15】				20:00 (60) 成人講習会 (有料) 兼瀬										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

2019年12月～ みなみセンター

