

10月～スタジオプログラム(みなみ)

	月		火		水	木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00													
10:10	やさしい												
10:20	Hi-Lo		太極拳					花架拳		ヨガ			
10:30	東貴		水上					小山		平野			
10:40													
10:50													
11:00													
11:10	バラエティ												
11:20	ステップ												
11:30	東貴		ウォーク					成人講習会		ウォーク		sintex	
11:40	【15名】	成人講習会	エアロ					(有料)		エアロ		Tone & Reborn	
11:50		(有料)	池上					山崎/長瀬		東貴		佐藤達	
12:00													
12:10	ヨガ	バラエティ	ハタフロー	フィンスイム									
12:20	下田	アクア	ヨガ	【15名】		ZUMBA	ワンポイント	ボディ		骨盤		リトモス	
12:30		山元	竹原	長瀬		平田	箕島	シェイプ		リラックスヨガ		佐藤達	
12:40								小倉		三沢			
12:50													
13:00													
13:10	STRONG	初級スイム	ボディ	シェイプ				sintex		ZUMBA		グループ	
13:20	NATION®	山崎	シェイプ	アクア		ソフトヨガ	バラエティ	Tone & Reborn		TONING		プラス	
13:30	野田		花園	松田		竹原	アクア	上村		野田		【15名】	
13:40							稲田			【20名】		TAKU	
13:50													
14:00													
14:10													
14:20			ストレッチ40			ウォーク		美body					
14:30			【第2・4火曜日】			エアロ		メンテナンス					
14:40			花園			小山 紀		ヨガ					
14:50								熊坂					
15:00													
15:10													
15:20													
15:30													
15:40													
15:50													
19:00													
19:10													
19:20													
19:30													
19:40													
19:50													
20:00	REEJAM®		JSA			やさしい		ウォーク		ジャズダンス			
20:10	野田		&			HI-LO		エアロ		上野			
20:20			ピラティス			永田		小迫					
20:30			佐々木										
20:40													
20:50													
21:00													
21:10	グループ	成人講習会											
21:20	プラス	(有料)											
21:30	【15名】	宮本	ダンスエアロ			コア	泳力アップ	ZUMBA					
21:40	TAKU		佐藤達			ストレッチ	長瀬	上村					
21:50						永田							
22:00													
22:10													
22:20													
22:30													