2024.10月～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														10:00
10														10
20	やさしい Hi-Lo 東貴		太極拳 水上			ピラティス 浦部 【25名】		花架拳 小山		ヨガ 平野		整えるヨガ 「第3」 平野		20
30														30
40		成人講習会 （有料） 緒方							成人講習会 （有料） 長瀬					40
50														50
11:00	バラエティ ステップ 東貴 【17名】		ウォーク エアロ 池上			ウォーク エアロ 野田卓		ウォーク エアロ 小迫		ZUMBA TONING 野田 【20名】		sintex Tone＆Reborn 佐藤達		11:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
12:00	ヨガ 下田	バラエティ アクア 山元	ハタフロー ヨガ 竹原	フィンスイム 長瀬 【15名】		ZUMBA 東美	ワンポイント 箕島	ボディ シェイプ 小倉	初級スイム 長瀬	骨盤 リラックスヨガ 三沢		リトモス 佐藤達		12:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
13:00				シェイプ アクア 緒方		ストレッチ ヨガ 竹原	バラエティ アクア 稲田	sintex Tone＆ Reborn 上村	バラエティ アクア 小倉					13:00
10														10
20			フィジカルEX 花園											20
30														30
40														40
50														50
14:00			コア ストレッチ 「第2・4」 花園					美body メンテナンス ヨガ 熊坂						14:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
15:00														15:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
19:00														19:00
10														10
20														20
30										ジャズ ダンス 上野				30
40	ZUMBA TONING 野田		JSA ＆ ピラティス 佐々木			やさしい HI-LO 永田		REEJAM® 小迫						40
50														50
20:00		成人講習会 （有料） 宮本							成人講習会 （有料） 緒方					20:00
10														10
20														20
30						コア ストレッチ 永田	泳力アップ 長瀬	ZUMBA 上村						30
40	ウォーク エアロ 野田卓		ダンス エアロ 佐藤達											40
50														50
21:00														21:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
22:00														22:00