

スタジオプログラム(みなみセンター)11月～

	月		火		水	木		金		土	日		
	スタジオ1	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	スタジオ		
10:00					休 館 日							10:00	
10	やさしい エアロ 東 貴 【15名】		太極拳 水上 【15名】			バランス コーディネーション 井川 【15名】		花架拳 小山 【15名】		ボディ コンディ ショニング 稲田 【15名】			10
20													20
30													30
40													40
50													50
11:00		成人講習会 (有料) 青木/竹田津								成人講習会 (有料) 竹田津/青木			11:00
10	ウォークエアロ 平田 【15名】		やさしい エアロ 池上 【15名】			ZUMBA 平田 【15名】		リトモス 小迫 【15名】		ウォークエアロ 東 貴 【15名】	Sintex Tone & Reborn 佐藤達 【15名】		10
20													20
30													30
40													40
50													50
12:00													12:00
10	グループ プラスト45 HIBIKI 【15名】	バラエティ アクア 井川 【15名】	ハタフローヨガ 竹原 【15名】	初級スイム 青木 【12名】		機能改善 相嶋 【15名】	フィンスイム 竹田津 【12名】	ZUMBA TONING 坂井 【15名】	水中 ウォーク 白石 【15名】			リトモス 佐藤達 【15名】	10
20													20
30													30
40													40
50													50
13:00													13:00
10	骨盤調整 三沢 【15名】	ワンポイント 青木 【12名】	ウォーク エアロ 花園 【15名】	シェイプ アクア 白石 【15名】		アロマ ソフトヨガ 竹原 【15名】	バラエティ アクア 稲田 【15名】	ウェーブストレッチ 園田 【15名】	バラエティ アクア 小倉 【15名】	パワー ヨガ 平野 【15名】	グループ プラスト45 HIBIKI 【15名】		10
20													20
30													30
40													40
50													50
14:00												14:00	
10	グループ ファイト30 HIRO 【15名】		ヒップホップ 小原 【15名】		ウォーク エアロ 山元 【15名】		ヒップホップ エクササイズ 鳥井 【15名】					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												30	
40	ウォーク エアロ Sa- 【15名】		Sintex Tone & Reborn 佐藤達 【15名】		JSA 佐々木 【15名】		ウォークエアロ 小迫 【15名】		ジャズダンス 上野 【15名】			40	
50												50	
20:00		成人講習会 (有料) 白石		水中 ウォーク 竹田津 【15名】		泳力アップ 兼瀬 【12名】			成人講習会 (有料) 兼瀬			20:00	
10												10	
20												20	
30												30	
40	ストレッチボール 草野 【12名】		ダンス エアロ 佐藤達 【15名】				ZUMBA 上村 【15名】					40	
50												50	
21:00												21:00	
10												10	
20												20	
30												30	
40												40	
50												50	
22:00												22:00	
10												10	
20												20	
30												30	