



2019/12

2019/12

| 月 | 火 | | TIME | 水 | | 木 | | 金 | | TIME | 土 | | 日 | | | |
|----|----------------------------|--------------------------------|------|----------------------------------|---------------------------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|-----|------|------|
| | アリーナ | スタジオ | | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ | | プール | アリーナ | スタジオ | プール | アリーナ | スタジオ |
| 9 | 蓮花扇 8:20~8:50 王 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 24式太極拳 8:50~9:50 王 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 健康体操 10:00~10:30 名古谷 | テクニカルエアロ Lo 9:50~10:40 折戸 | | 健康体操 10:00~10:45 笠原 | テクニカルエアロ Lo 9:50~10:40 折戸 | | | | | | | | | | | |
| 12 | Bスタジオ | 初級スイム 10:20~11:20 | | ピラティス ベーシック 11:00~11:50 篠原(幸) | ZUMBA 10:50~11:40 折戸 | | | | | | | | | | | |
| 13 | Bスタジオ | マスターズスイム 10:20~11:20 | | BODY BALANCE45 12:00~12:45 篠原(里) | 腰痛改善スイム 11:30~12:00 川本 | | | | | | | | | | | |
| 14 | 卓球フリー 11:30~13:10 | シンプルエアロ Lo 10:50~11:40 佐々木 | | 卓球フリー 10:40~12:40 | フラダンス 12:10~13:10 | | | | | | | | | | | |
| 15 | Bスタジオ | 松永オリジナル 12:50~13:40 松永 | | 卓球フリー 13:30~15:30 | アクアピクス 12:10~12:40 川本 | | | | | | | | | | | |
| 16 | 卓球フリー 13:20~15:00 | ピラティス ベーシック 11:50~12:40 佐々木 | | OSK バレエ スクール大人部 (有料) 14:35~15:35 | フラダンス 12:10~13:10 | | | | | | | | | | | |
| 18 | ウェアストレッチ 14:50~15:10 先着20名 | 松永オリジナル 12:50~13:40 松永 | | | フラダンス 12:10~13:10 | | | | | | | | | | | |
| 19 | | ブレインング ヨーガベーシック 13:50~14:40 藤井 | | | フラダンス 12:10~13:10 | | | | | | | | | | | |
| 20 | | ウエーブストレッチ 14:50~15:10 先着20名 | | | フラダンス 12:10~13:10 | | | | | | | | | | | |
| 21 | | ウエーブストレッチ 14:50~15:10 先着20名 | | | フラダンス 12:10~13:10 | | | | | | | | | | | |
| 22 | | ウエーブストレッチ 14:50~15:10 先着20名 | | | フラダンス 12:10~13:10 | | | | | | | | | | | |

休館日

フロントにて当日 ¥1,500(税込)をお支払いをお願いします。 1日、15日、22日のみ開催

1日→大原 8日→本荘 15日→大原 22日→山本

参加者が10名以上で 1.2コースを使用します。

SH'BAM45 10:30~11:15 篠原(里)

ウォーキング (初心者向け) 10:45~11:15

1Fプール

BODY BALANCE60 11:30~12:30 篠原(里)

ウォーキング (中・上級者向け) 11:20~11:50

1Fプール

走るサポート コンディショニング 教室

【有料】 12:40~13:40 大原

テクニカルエアロ Hi 13:50~14:40 伊藤

プレイング ヨーガ 15:00~15:50 伊藤

BODY COMBAT45 16:00~16:45 古谷

BODYPUMP 45 17:10~17:55 古谷

マスターズスイム 17:30~18:30 米林

ムーブメント エアロ 19:00~19:50 大原

プレイング ヨーガ 20:00~20:50 大原

1Fプール

ウォーキング 17:15~17:45 山本

Bスタジオ

OSK バレエ スクール 18:30~19:45

BODY COMBAT45 18:45~19:30 古谷

ピラティス ベーシック 19:40~20:30 本荘

マスターズスイム 20:30~21:30 吉村

バスケットボール 【フリー】 20:40~22:30

バドミントン 【フリー】 20:20~22:20

体幹トレーニング 21:40~22:00

詳しくは、裏面をご覧ください