

2月11日（土）祝日プログラム

	2階スタジオA	3階スタジオB	マシンジム		
9:30	【9:30 OPEN】				9:30
10:00		■整理券37名	ウェーブストレッチ15 9:40～9:55	■定員10名 10:00～10:20 はじめてアクア20 大賀 靖子	10:00
10:30	10:00～11:00 ローインパクト 60 MISAKI	10:00～11:00 プレミアム ヨガ60 安在美和	定員40名	10:30～11:00 すっきり肩・腰・膝 大賀	10:30
11:00	■整理券40名	■整理券34名		11:00～11:30 ヌードルあくあ30 遠藤貴大	11:00
11:30	11:15～11:55 ステップ ビギナー40 MISAKI	《air aroma》 11:15～12:00 ダイナミックヨガ®45 安在美和	11:20～11:30 お腹スッキリ	11:30～12:00 はじめてクロール 横田・石井	11:30
12:00				12:00～13:00 成人水泳教室 中上級 笠井・石井 上級 遠藤 (昼)	12:00
12:30	12:10～13:10 リトモス 60 石井俊太郎	《air aroma》 12:20～13:05 太極拳45 晶		13:00～13:30 すいすいフィンスイム 横田 プライベートレッスン 大賀	12:30
13:00	■整理券40名			■定員60名	13:00
13:30	13:25～14:25 美脊柱ヨガ 60 岡田衣久美	13:35～14:15 ハイ&ロー40 鎌田多美子	14:05～14:20 ウェーブストレッチ15	13:40～14:25 アクア ダンス45 石井 俊太郎	13:30
14:00				14:30～15:00 流水コンディショニング30 笠井 ワンポイントレッスン 横田	14:00
14:30	■整理券50名			15:00～15:30 すいすい平泳ぎ 横田	14:30
15:00	14:45～15:45 GroupKick® 60 永原宏美	14:35～15:35 バレエ 60 羽根渕章洋	15:20～15:30 下半身スッキリ	15:30～16:00 マスターズ30 遠藤	15:00
15:30					15:30
16:00	■整理券40名	■整理券40名			16:00
16:30	16:05～16:50 GroupStep® 45 佐藤美沙子	《air aroma》 16:00～17:00 プレミアム マット60 遠藤孝子			16:30
17:00	■整理券50名				17:00
17:30	17:10～17:55 GroupGroove® 45 佐藤美沙子		17:20～17:30 お腹スッキリ		17:30
18:00				18:00～19:00 成人水泳教室 初中級 遠藤 中上級 横田 (夜)	18:00
18:30	18:10～18:55 ZUMBA (45分クラス) 小林純子	18:30～19:00 ウェーブストレッチ30			18:30
19:00					19:00
19:30	■フィットネスジム/プール:19:30 CLOSE ■施設:20:00 CLOSE				19:30
20:00					20:00

★ ←色のレッスンは、初めての方も、安心してご参加頂けます。

★太枠のレッスンは有料スクール・有料レッスンとなります。

★整理券制レッスンは、マシンカウンターにてレッスン1時間前より予約受付となります。

★アクアピクス(ファン系)は、プールカウンターにてレッスン1時間前より予約受付となります。