

4月からのプログラム

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	
9:00				気功			ポルトブラ	太極拳								かんたん						
:30				9:00~ 服部			9:00~ 大串	9:00~ 渡邊(典)				かんたん				9:00~ 宮森						
10:00	かんたん						リトモス															
:30	9:45~ 清水	【登録制】 産後骨盤調整 ピラティス 10:00~ 小池		かんたん			9:55~ 大串					【登録制】 アクアピクス 10:00~ 栗原	初級	【登録制】 ピラティス 10:00~ 工藤							初級エアロ	
11:00				10:15~ 安藤			水中歩行					10:00~ 栗原	10:00~ 斉藤								9:45~ 岩崎	
:30	シェイプ30		かんたん				【登録制】 10:20~ 木村				【登録制】 アクアピクス 10:30~ 大貴	かんたん	【登録制】 アクアピクス 10:30~ 渡部								10:15~ 鈴木	
12:00				11:00~ 健康づくり			11:00~ 木村					【登録制】 大人・中級 11:00~ 木村	歪み解消	【登録制】 24式太極拳 11:15~ 渡邊							11:00~ 鈴木	
:30	11:00~ 小池	【登録制】 アクアピクス 11:00~ 小池	かんたん	【登録制】 健康づくり 11:15~ 安藤			11:00~ 木村				【登録制】 健康づくり 11:15~ 渡部	フラダンス	11:15~ 斉藤								11:30~ 天河	初級
13:00							かんたん					【登録制】 大人・初心 11:15~ 佐藤	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤								ZUMBA	11:00~ 岩崎
:30	11:45~ 小池	【登録制】 アクアサーキット 12:00~ 坂井	かんたん				11:45~ 東					【登録制】 大人・初級 12:00~ 木村	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤								11:30~ 天河	
14:00	ZUMBA	かんたん					【登録制】 かんたん 椅子ヨガ 12:30~ 大人・初心者					初級エアロ	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤								ZUMBA	12:15~ 岩崎
:30	12:30~ Emi	ピラティス 12:30~ 武井					12:30~ 大人・初級 木村				【登録制】 大人・初級 12:30~ 安藤	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤								12:30~ 花愛	
15:00				かんたん			【登録制】 かんたん ステップ 13:00~ 大人・初級 木村					【登録制】 大人・初級 13:00~ 岡村	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							12:45~ 花愛	
:30				ストレッチ &姿勢改善 13:30~ AYA			13:00~ 大人・初級 木村				【登録制】 大人・中級 13:00~ 岡村	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤								13:00~ 市川 明洋	
16:00							【登録制】 健康づくり 14:15~ 豊島					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							14:00~ 若木	
:30	14:30~ 清水			【登録制】 シニア体操 14:00~ 渡部			【登録制】 健康づくり 14:15~ 豊島				【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤								14:00~ 若木	
17:00							【登録制】 幼児水泳 15:00~					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							14:15~ 安藤	
:30							【登録制】 幼児水泳 15:00~					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							15:30 マルチスポーツ教室 biima	
18:00	【登録制】						【登録制】 幼児ダンス 15:45~					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							15:15~ 若木	
:30	【登録制】 シェイプアップ 16:00~ 渡部						【登録制】 幼児水泳 16:00~					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							16:00~ 小池	
19:00							【登録制】 小学生 16:45~					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							16:00~ 小池	
:30							【登録制】 小学生 17:00~					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							16:00~ 小池	
20:00							【登録制】 小学生 17:00~					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							16:00~ 小池	
:30							【登録制】 小学生 17:00~					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							16:00~ 小池	
21:00							【登録制】 小学生 17:00~					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							16:00~ 小池	
:30							【登録制】 小学生 17:00~					【登録制】 大人・初級 14:00~ 市川	かんたん	【登録制】 歪み解消 ストレッチ 11:15~ 斉藤							16:00~ 小池	

※講師都合により変更になる場合がございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。