

3周年記念イベントWEEK 12/1(日)~12/7(土)

	月	火 12/3	水 12/4	木 12/5	金 12/6	土 12/7	日 12/8
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00							
10:00			自由遊泳 10:00~10:45	自由遊泳 10:00~10:45	自由遊泳 10:00~10:45	自由遊泳 10:00~10:45	自由遊泳 10:00~10:45
11:00		シェイプエアロ(中級) 田中 祥子 10:30~11:15	70+ディスコ パーティー クレア 10:30~11:15	ストリートファイター 山口 幸廣 10:30~11:15	パワーヨガ 程村 貴美 10:30~11:30	やさしいエアロ(初級) 芦田 ひとみ 10:30~11:15	パワーエアロ(中級) 松谷 真由美 10:30~11:15
12:00		ピラティス 田中 祥子 11:30~12:15	マスターズ 11:00~12:00	やさしいヨガ クレア 11:30~12:15	ダンス コイミックス 阪谷 久代 11:45~12:30	ダンスパーティー 大江 基子 11:30~12:30	ボクシングMAX60 松谷 真由美 11:30~12:30
13:00			やさしいヨガ クレア 11:30~12:15	フラダンス 中筋 司 12:30~13:15	ピラティス 岡本 菊美 12:30~13:15	ヨガセラピー NAO 13:00~14:00	自由遊泳 12:00~13:50
14:00		健美操 榊田 寿代 13:15~14:15	自由遊泳 12:00~15:00	ボールヨーガ 坪之内みどり 13:30~14:15	自由遊泳 12:00~15:00	わくわくエアロ 坪之内みどり 13:30~14:15	ビューティーウォーク 芦田 ひとみ 13:30~14:15
15:00		エンジョイ! ダンスエアロ(初級) 事野 公明 14:30~15:15	自由遊泳 12:00~15:00	エアロビクス 森 万佐子 14:00~14:45	自由遊泳 12:00~15:00	やさしいステップ 鼓島 雄雄子 14:15~15:00	自由遊泳 12:30~17:00
16:00		やさしいヨガ 澤野 公明 15:30~16:15	自由遊泳 12:00~15:00	スローペース スペシャル 特別講師 15:00~15:50	オリジナル 健康体操 鼓島 雄雄子 15:25~16:25	リラックスヨガ60 松谷 真由美 15:15~16:15	太極拳 橋本 龍樹 15:45~16:30
17:00							
18:00							
19:00							
20:00		ボディバランス & アロマリラックス 浜田 薫 19:15~20:15	やさしいエアロ(初級) 森 万佐子 19:15~20:00	ステップ 宮崎 智恵 19:15~20:00	エンジョイ ステップ 澤野 公明 19:15~20:00	もっとJOG (中級) 宮崎 智恵 18:30~19:30	自由遊泳 17:30~ 20:00
21:00		ボール ピラティス 岡本 菊美 20:30~21:15	自由遊泳 20:40~22:00	シェイプエアロ スペシャル(中級) 宮崎 智恵 20:15~21:00	やさしいヨガ 大江 基子 20:15~21:00	マスターズ 20:00~ 21:00	自由遊泳 20:00~ 22:00
22:00		ボクシングMAX45 松谷 真由美 21:30~22:15	自由遊泳 20:40~22:00	HIPHOP 平田 陽子 21:15~22:00	ジャズダンス 大江 基子 21:15~22:00	マスターズ 21:00~21:40	自由遊泳 20:00~ 22:00