

2/11 (土・祝) スタジオ & プールプログラム

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
土	1F		初中級ステップ 10:30~11:15 長谷川 京子	初中級エアロ 11:45~12:30 野田 伸子	マーシャルファイト 13:00~13:45 稲川	キッズチアダンス 14:00~15:50		初級エアロ 16:15~17:00 加鹿 りえ子	骨盤 エクササイズ 17:30~18:15 加鹿 りえ子	ジャズダンス 18:45~19:30 YUKA		
	B1	キッズ体操 10:00~13:50				ヨガ 14:15~15:15 山野 真実	キッズチアダンス 16:00~16:50					
	プール	キッズスイミング 10:00~10:50	キッズスイミング 11:00~11:50 成人 11:00~12:00		キッズスイミング 12:00~17:50					成人・マスターズ 19:00~20:00		

2/23 (木・祝) スタジオ & プールプログラム

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
木	1F		はじめてステップ 10:30~11:15 清水	KICK BOX 11:45~12:30 野田 伸子	初中級エアロ 12:50~13:35 野田 伸子	ジャズダンス 13:55~14:40 松本 知沙美	美BODY 15:00~15:45 飯星		中級エアロ 18:45~19:30 青木 優	稲川式 HIIT 20:00▼ 稲川		
	B1		ジェンヌヨガ 10:30~11:30 花愛 瑞穂	ストレッチ 12:00~12:45 清水	お腹シェイプ 13:15(30) 稲川	ポール 14:15(30) 稲川	キッズ体操 16:00~17:50		シェイプ 18:15(30) 田淵			
	プール		アクアビクス 11:00~11:45 岸本 悠乃		らくらくスイム 13:00~13:45	キッズスイミング 16:00~17:55			成人・マスターズ 19:00~20:00			

※プログラム参加にはWEB予約が必要です。

※スタジオプログラムへのご参加は、マスク着用をお願いいたします。

※安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退出の再入場はできません。

※レッスン終了時、使用した道具の消毒作業を各自お願いします。

▼は20分のレッスンです。

