

# 2024年度 1/4～ スタジオ&プール プログラム

	日		月	火		水		木		金		土		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00			休 館 日	10:00～10:45 リズムエクササイズ 楠見 優子 (定員 25名)	10:00～10:50 運動講座 水中健康講座	10:00～10:50 リフレッシュヨガ 中村 伸子 (定員 20名)			10:00～10:50 運動講座 水中健康講座		10:00～10:45 アクアビクス 佐久間 好美 (定員 25名)			
11:00	10:30～11:20 コンビネーションステップ 橋本 浩司 (定員 25名)								10:30～11:15 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25名)				10:30～11:15 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25名)	
12:00						11:15～12:30 運動講座 ヒーリングヨガ ベーシック								
13:00														
14:00											13:30～14:30 運動講座 美しい骨格づくりで 不調改善！		13:30～14:15 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25名)	
15:00														
16:00														
17:00														
18:00													17:00～18:30 運動講座 フラ(土)	
19:00					18:45～19:30 エアロエキスパート 寺山 直子 (定員 25名)	19:00～19:50 運動講座 水中エクササイズ	19:00～20:30 運動講座 フラ(水)		19:00～19:45 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25名)		19:00～20:00 運動講座 身体が整う タイ式ヨガ			
20:00				19:40～20:30 エアロエキスパートα 寺山 直子 (定員 25名)				20:00～20:50 エクササイズ'サルサ 廣岡 敬子 (定員 25名)						
21:00														

※祝日はスタジオ&プールのプログラムはお休みとなります。

※■のプログラムは開始1時間前より先着順受付です。(プログラム参加料540円/1回・定期券をお持ちの方は参加料330円/1回)

※■のプログラムは運動講座受講生のみご参加いただけます。

※スタジオプログラム開催中は参加者の方以外ご利用いただけません。