

<自由参加型教室・ショートプログラム 2018年1月〜>

| | 月 | | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | 日 | |
|-------|--|-----------------------|------------------------------------|--|--------------------------------------|--|--|--|---|-------|
| | Aスタジオ | プール | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | プール | Aスタジオ | |
| 9:00 | | | | 気功太極拳 9:30~10:20 矢田 | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | | エアロビクス 10:00~10:50 SEIKO | | ヨガ 10:00~10:50 MAKIE | アンチエイジング サルサ 10:00~10:50 堤 | | | ステップ&シェイプ (初級) 10:00~10:50 大越 | 10:00 |
| 11:00 | ZUMBA 11:00~11:50 久松 | ビギナー水泳 11:00~11:30 | ヨガ 11:00~11:50 SEIKO | クラシックバレエ 11:00~11:50 中本 | ピラティス 11:00~11:50 MAKIE | ラテンダンス 「基礎」 11:00~11:50 堤 | ピラティス 11:00~11:50 ゆう | | ステップファン (初中級) 11:00~11:50 大越 | 11:00 |
| 12:00 | 12:00~12:15 ストレッチ | | 12:00~12:15 ストレッチ | 初めての クラシックバレエ 12:00~12:50 清水 | Dance Mix 12:00~12:50 セルツァー | ラテンダンス コンビネーション 12:00~12:50 堤 | ZUMBA 12:00~12:50 ゆう | | 12:00~12:15 コアローラー& ストレッチ | 12:00 |
| 13:00 | ピラティス 13:00~13:50 ゆう | | サルサ 12:40~13:30 堤 | ピラティス 13:00~13:50 清水 | 青竹びくす 13:00~13:50 猪尾 | 13:00~13:15 バランスボール | | | ヒップホップ (中学生~成人) 13:00~13:50 安部 | 13:00 |
| 14:00 | ZUMBA 14:00~14:50 ゆう | | ラテンダンス 「基礎」 13:40~14:30 堤 | | | | | | キックシェイプ 14:00~14:50 高橋 | 14:00 |
| 15:00 | | ビギナー水泳 15:00~15:30 | アロマリラックス 14:40~15:30 堤 | | | | 15:30~15:45 自重トレニング | 自由参加教室 15:00~15:50 (内容は月替わり) 町田 | ボディメンテナンス 骨盤体操 15:00~15:50 高橋 | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | ボディメイキング ストレッチ 16:00~16:50 上原 | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | 大人からはじめる バレエ入門 17:00~17:50 上原 | | クラシックバレエ 17:00~17:50 中本 | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | ジャズダンス 18:00~18:50 ERIKO | | | 18:00 |
| 19:00 | ボクシングシェイプ 19:00~19:50 立岩 | | | カーディオ キックボクシング 19:00~19:50 樋爪 | ラテンボディ ムーブメント 19:00~19:50 堤 | ヒップホップ 19:00~19:50 masanori | フリースタイル 19:00~19:50 ERIKO | | | 19:00 |
| 20:00 | ボディメンテナンス 骨盤体操 20:00~20:50 立岩 | | | サバイバルキック 20:00~20:50 樋爪 | カーディオ ラテンダンス 20:00~20:50 堤 | ロックダンス 20:00~20:50 masanori | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | | 21:00 |

| | | | |
|--|--------------------------------|--|------------------------------------|
| | スタジオ自由参加教室 | | プール自由参加教室(施設利用料+プール自由参加教室チケット300円) |
| | スタジオ自由参加教室 (前月からの変更あり) | | プールショートプログラム(施設利用料のみで参加可能) |
| | トレーニング室ショートプログラム(施設利用料のみで参加可能) | | |

【自由参加型教室 参加方法】

- ①フロント横券売機にて【スタジオ+トレーニング室セット券(600円：4時間利用可能) プールは施設利用料400円+自由参加チケット300円】をご購入ください
- ②トレーニング室にて利用者登録を行います(初回時のみ) 利用者カードを作成致します
- ③レッスン開始30分前より受付開始 番号札を受け取ります(プール自由参加教室はフロントにて受付致します)
- ④レッスン開始5分前よりAスタジオ入場が可能です プールは1コースにてレッスンをを行います。時間になりましたら1コースに集合
- ⑤担当インストラクターに番号札を渡してレッスン開始となります

※祝祭日および夏季・年末年始はプログラムが変更になります また祝祭日はショートプログラム及びプールでのビギナー水泳・自由参加教室の実施はございません
変更プログラムに関しましては別途館内にて掲示致します ご不明な点は施設の方までお問合せ下さい