

＜自由参加型教室・ショートプログラム 2018年4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	NEW! リラックスヨーガ 10:00~10:50 西川					9:00
10:00			エアロピクス 10:00~10:50 SEIKO			アンチエイジング サルサ 10:00~10:50 堤			ステップ(初中級) 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	ヨーガ 11:00~11:50 SEIKO	クラシックバレエ 11:00~11:50 中本	NEW! パワーヨーガ 11:00~11:50 西川	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(初中級~中級) 11:00~11:50 大越	11:00
12:00	12:00~12:15 ストレッチ		NEW! バランス改善 ストレッチ 12:00~12:50 堤	初めての クラシックバレエ 12:00~12:50 清水	NEW! ピラティス 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 【定員20名】		サルサ 13:00~13:50 堤 時間変更	ピラティス 13:00~13:50 清水	NEW! ウォーキング&ストレッチ 13:00~13:50 セルツァー	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」 14:00~14:50 堤 時間変更						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					15:30~15:45 自体重トレーニング	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 【定員20名】			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			NEW! カーディオ キックボクシング 19:00~19:50 樋爪	NEW! からだバーンシェイプ 19:00~19:50 時田	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	NEW! ボディコントロール 20:00~20:50 セルツァー	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