

# <自由参加型教室・ショートプログラム 2018年9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		リラックスヨガ 10:00~10:50 西川	アンチエイジング サルサ 10:00~10:50 堤				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 (基礎/初級) 11:00~11:50 中本	パワーヨガ 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			11:00	
				【定員20名】			【定員20名】				
12:00	12:00~12:15 ストレッチ		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	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	
				【定員20名】							
13:00	ピラティス 13:00~13:50 ゆう		サルサ 13:00~13:50 堤	ピラティス 13:00~13:50 清水	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	
	【定員20名】										
14:00	ZUMBA 14:00~14:50 ゆう		ラテンダンス 「基礎」 14:00~14:50 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							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
							15:30~15:45 自体重トレーニング				
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	バレエ初級 (バー) 17:00~17:50 清水	17:00
								【定員20名】	【定員20名】		
18:00									ジャズダンス 18:00~18:50 ERIKO	バレエ初級 (センター) 18:00~18:50 清水	18:00
									【定員20名】		
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	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	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