2024年5月プログラム

【前月からの変更について】お間違いの無いように
①火曜日14:20からの【はじめての足ひれ水泳】が【週替わり足ひれ水泳】に変更となります。

月			火			水			木			金			土		
			卓球	10:00～13:30		卓球	10:00～13:30		卓球	10:00～17:00		卓球	10:00～17:00		卓球	10:00～13:30	
1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール
10:30(45) エアロ初級 小野		10:30(30) アクア30 郡司	10:30(45) バレトン 佐藤		10:30(30) アクアダンス30 那須	10:30(30) 太陽礼拝 那須			10:15(60) みんなで フラダンス 金澤	10:30(30) シナジー 定員8名 徳	10:30(30) 週替アクア 布施	10:15(45) ステップ初級 河俣		10:30(30) アクア30 半田			10:30(30) アクア30 渡辺
11:25(30) バランス コーディネーション 小野		11:15(30) はじめての 足ひれ水泳 各サイズ②郡司 11:55(30) 初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 國府田	11:30(45) エアロ & シェイプ 神山		11:15(30) 水中健康体操 廣町	11:15(45) エアロ初級 那須		11:15(30) ループEX 廣町 定員10名	11:25(50) ズンバ 土屋		11:15(30) はじめての 足ひれ水泳 各サイズ②廣町	11:15(45) 足つぼ マッサージ 河俣		11:15(30) 初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 郡司			
12:45(30) 入門 1・3週:エアロ 2・4週:ステップ 那須	12:05(30) サーキット30 渡邉 定員10名		12:25(30) マット サイエンス 神山			12:15(45) シェイプ トレーニング 半田			12:30(45) ステップ初級 小野			12:15(45) ピラティス 佐藤					
13:30(60) アロマヨガ 那須		13:40(30) アクア30 鈴木(敦)	13:15(50) 週替わり 1・3週:ダンスEX 2・4週:ズンバ 影山		13:40(30) アクア30 渡辺			13:40(30) アクア30 松本			13:40(30) アクア30 郡司	13:10(30) カラダスキャン 佐藤		13:40(30) アクア30 渡辺			
		14:20(30) 初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川	1・3週目 フィンスイム 2・4週目 ビート板フィン		14:20(30) 週替わり 足ひれ水泳 各サイズ②廣町	14:30(75) 国際ヨガ 国際ヨガ協会		14:20(30) 水中健康体操 鈴木(敦)			14:20(30) 水中健康体操 廣町			14:20(30) 初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 廣町	14:30(75) 国際ヨガ 国際ヨガ協会		
	19:00(30) シナジー 鈴木(敦) 定員8名		19:00(30) ボディウエイト トレーニング 徳			19:00(45) ステップ初級 飯野			19:00(45) アクティブヨガ 徳			19:00(30) シェイプボディ トレーニング 影山					19:00(30) アクア30 鈴木(敦)
			19:40(50) ダンスEX 影山		19:45(30) アクア30 飯野			20:00(30) 初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川				19:40(50) ズンバ 影山					

21:00 閉館

★休館日★ 5月1～6日・12・19・26・29日 ★レッスン休講日★ 5月30・31日 ★10時～18時営業日★