

【前月からの変更について】お間違いの無いように

2024年11月プログラム

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

21:00 閉館

★休館日★ 11月3日・10日・17日・24日・29日 ★レッスン休講日★ 11月30日 ★10時~18時営業日★ 11月4日・23日