

プログラムスケジュール

10月～

スタジオ

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	STEP45 10:15～ 中島	ポディー ファイト 10:15～ 旦尾	はじめて エアロ 10:30～ 原水	イシュタ ヨガ (スクール)	ピラティス (スクール)	ベビー マミーピクス (スクール)	
12:00							初級エアロ
13:00			バランス ボール				原水
14:00		フラダンス 教室 (スクール)	ストレッチ ともに芦川	高齢者 筋力アップ教室 (スクール)		シェイプリー キック	ポディー ファイト
15:00				ステップ & コンディ ショニング 15:15～ 石川	HIPHOP ジャズ	石井	旦尾
16:00	ピラティス				永井	中級エアロ	
17:00	伊藤(順)					山口	
18:00							
19:00		初級エアロ			アクティブ ヨーガ		
20:00		筋コンディ ショニング ともに原水		初級エアロ& コンディ ショニング 伊藤(美)	石川		
21:00							

プール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00							
12:00	シェイプ ウォーク 11:15～ 前川	アクアピクス 11:30～ 中村	流水シェイプ 11:30～ 川和田	アクアピクス 11:30～ 土屋			
13:00							
14:00			ゆったり水泳 (スクール)				
15:00							
19:00			アクアピクス 山口				
20:00				フリー スイミング			
21:00				小林			