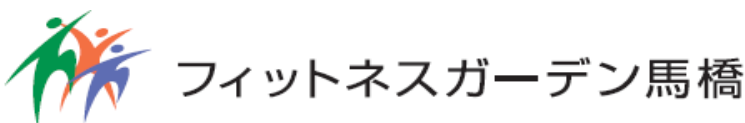


2018 年 9月～ プログラムスケジュール

脂肪燃焼プログラム 機能改善プログラム 泳カアッププログラム
筋力アッププログラム アクアエクササイズプログラム カルチャープログラム カルチャーエリアプログラム



火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール
10:00		■整理券/12名 10:00～ RCストレッチ 15分 藤田		10:00～ ハタヨガ 50分 小田原				10:00～ 太極拳 50分 松田博	10:00～ ウェーブ ヨガ 60分 北村	9:40～ 短期集中予防 サービス アドバンス シニア プログラム 理学療法士		■整理券/30名 10:15～ ステップ初級 30分 井上	10:00～ ピラティス 60分 大熊	■整理券/12名 10:00～ RCストレッチ 15分 藤田	10:00～ アクアピクス 45分 田辺								
10:30	太極拳 50分 Kai (カイ)																						ファミリー スイミング 10:00～12:00 (2コース使用)
11:00		9:40～ 短期集中予防 サービス アドバンス シニア プログラム 理学療法士																					
11:30	11:15～ コアトレシェイプ 30分 菅野	11:15～ ハタヨガ 60分 葉山						11:15～ エアロピクス 50分 大城戸	11:05～ 太極拳 剣 50分 松田			11:00～ カキラ 50分 井上				11:00～ 平泳ぎ バタフライ 初級 45分 村松	10:30～ ピラティス 50分 田口	10:30～ ハタヨガ 60分 高橋			10:30～ ボディ バランスST 45分 KANA		
12:00	12:00～ ハタヨガ 50分 北村																						
12:30																							
13:00	■整理券/30名 13:05～ 美ユディー Body Wave®30 yuki																						
13:30																							
14:00	13:50～ ZUMBA® 50分 yuki	13:30～ アロマヨガ 60分 太田																					
14:30																							
15:00	14:55～ コアトレシェイプ 30分 松浦																						
15:30																							
16:00	15:40～ ハタヨガ 50分 渡邊																						
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30	19:20～ フラ 50分 MOANA	19:20～ ヒーリング ヨガ 60分 岡田	■整理券/12名 19:00～ Bodyメイク& Bodyシェイプ 30分 菅野	★NEW 19:00～ アクアピクス 初級 30分 中山				19:10～ ベリーダンス 50分 鈴木 (絵)	19:20～ パワー ヨガ 60分 岡田	■整理券/12名 19:00～ RCストレッチ 15分 藤田	19:00～ 成人スイミング スクール 中上級 45分 小森	19:20～ ボディ バランスFX 45分 松浦	19:20～ ハタヨガ 60分 山田										
20:00																							
20:30																							
21:00	20:30～ ボディ コンバット 60分 箕輪	20:35～ ルーシー ダットン 60分 岡田																					
21:30																							
22:00																							
22:30																							

■整理券が必要なスタジオレッスンは、開始30分前にジムカウンターにてチケットを配布します。1枚お取りになりインストラクターへお渡し下さい。

■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。

■プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。

■4Fスタジオは「松戸市委託事業」として『短期集中予防サービス』を開講します。開講日：火曜・木曜 9:40～11:40 13:55～15:55 上記の日時につきましては、サーキットエリアの利用が出来ない場合がございますので、予めご了承ください。