

ラグビーワールドカップ期間中レッスン

10月1日

10月2日

10月3日

10月7日

10月8日

時間	10月1日 火		10月2日 水			10月3日 木		10月7日 月		10月8日 火		
	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	
9:00												
10:00	10:00~11:00 お気軽フラ エクササイズ へポ アヒヒ 朋	10:15~11:15 ZUMBA 志村 晴子	追加	9:45~10:45 ヨガ 八重樫			10:30~11:30 かんたん エアロビクス 石丸	10:30~11:30 ヨガ 新岡	10:00~11:00 バレエストレッチ& エクササイズ 高橋	10:00~11:00 ヨガ kazu	10:00~11:00 お気軽フラ エクササイズ へポ アヒヒ 朋	10:15~11:15 ZUMBA 志村 晴子
11:00	11:15~12:15 フラ へポ アヒヒ 朋	11:30~12:30 バランス コーディネーション 志村 晴子	追加	11:00~12:00 バレトン MaYu	11:00~12:00 かんたん ステップ 石毛	11:00~11:45 アクアビクス 定員30名(成人)		11:45~12:45 初めてジャズ 新岡	11:15~12:15 初めてバレエ 高橋	11:15~12:15 ステップ 渡辺 優子	11:15~12:15 フラ へポ アヒヒ 朋	11:30~12:30 バランス コーディネーション 志村 晴子
12:00				12:30~13:30 初めて ヒップホップ MaYu			13:00~14:00 ジャズ 新岡			12:30~13:30 健康体操 渡辺 優子		
13:00				13:45~14:45 ヒップホップ MaYu		13:30~14:30 気功 甲斐 由樹	追加	追加	追加	追加		
14:00		14:15~15:15 ラテン Kaori		14:00~15:00 ノルディック スローウォーキング 畑			追加	追加	14:00~15:00 太極拳 甲斐 由樹	追加		
15:00												
16:00	15:30~16:20 子どもバレエ 高橋	15:30~16:30 筋コン& ストレッチ Kaori									15:30~16:20 子どもバレエ 高橋	
17:00	16:30~17:20 子どもバレエ 高橋										16:30~17:20 子どもバレエ 高橋	
18:00	各コース定員20名						追加				追加	17:30~18:30 気功 甲斐 由樹
19:00	18:45~19:30 adidas ボクシング 岩村						追加	追加			18:45~19:30 adidas ボクシング 岩村	
20:00	19:45~20:45 ボディシェイプ 山川	19:30~20:30 ヨガ kazu		19:30~20:15 レップリーポック 山川	19:30~20:30 ピラティス 尾崎 祐子		19:30~20:30 シェイプアップ フラ へポ アヒヒ 朋	19:00~19:45 ステップ 佐藤 果純	19:30~20:15 レップリーポック 石毛		19:45~20:45 ボディシェイプ 山川	19:30~20:30 ヨガ kazu
21:00				20:30~21:30 ストレッチ&ヨガ Emi				20:00~21:00 エアロビクス 佐藤 果純		20:30~21:30 ストポー& ストレッチ 石毛		
22:00												

上記以外の曜日につきましては、休館日でない限りは、通常通りのレッスンを行います。