2024.4月～プログラム（みなみ）

	月		火		水	木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														10:00
10	やさしい Hi-Lo 東貴		太極拳 水上			ピラティス 浦部 【25名】		花架拳 小山		ヨガ 平野				10
20														20
30		成人講習会 （有料） 緒方/園田あ							成人講習会 （有料） 長瀬/園田あ					30
40														40
50														50
11:00														11:00
10	バラエティ ステップ 東貴 【17名】		ウォーク エアロ 池上			ウォーク エアロ 野田卓		リトモス 小迫		ウォーク エアロ 東貴		sintex Tone＆Reborn 佐藤達		10
20														20
30														30
40														40
50														50
12:00														12:00
10	ヨガ 下田	バラエティ アクア 山元	ハタフロー ヨガ 竹原	フィンスイム 長瀬 【15名】		ZUMBA 東美	ワンポイント 箕島	ボディ シェイプ 小倉	初級スイム 長瀬	骨盤 リラックスヨガ 三沢		リトモス 佐藤達		10
20														20
30														30
40														40
50														50
13:00														13:00
10	STRONG NATION® 野田		フィジカルEX 花園	シェイプ アクア 松田		ストレッチ ヨガ 竹原	バラエティ アクア 稲田	sintex Tone＆ Reborn 上村	バラエティ アクア 小倉	ZUMBA TONING 野田 【20名】		グループ ブラスト TAKU 【15名】		10
20														20
30														30
40														40
50														50
14:00														14:00
10			コア ストレッチ 「第2・4」 花園					美body メンテナンス ヨガ 熊坂						10
20														20
30														30
40														40
50														50
15:00														15:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
19:00														19:00
10														10
20														20
30										ジャズ ダンス 上野				30
40	REEJAM® 野田		JSA ＆ ピラティス 佐々木			やさしい HI-LO 永田		ウォーク エアロ 小迫						40
50														50
20:00		成人講習会 （有料） 宮本							成人講習会 （有料） 緒方					20:00
10														10
20														20
30						コア ストレッチ 永田		ZUMBA 上村						30
40	ウォーク エアロ 野田卓		ダンス エアロ 佐藤達				泳力アップ 長瀬							40
50														50
21:00														21:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
22:00														22:00