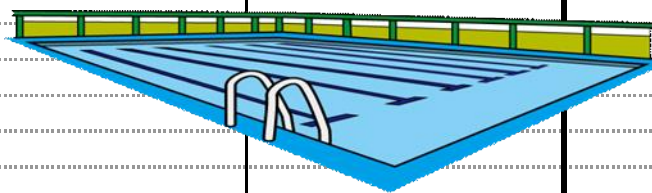



ラジオ&プールプログラム 2018年4月～

月～水曜日

		火		水	
		スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00~					
10:00~	リフレッシュ体操 9:45-10:45 (朝井)	らくらく 10:00-10:50 (大野)	ラジオ体操9:40~	整美&ハタヨガ 10:00-11:00 (西村)	らくらく 10:00-10:50 (大西)
11:00~		アクアダンス 11:00-11:40 (大野)			
12:00~					
13:00~	ベーシックセブン 13:30-13:50		やさしいヨーガ 13:30-14:30 (若松)	ベーシックセブン 13:30-13:50	
14:00~	骨盤引き締め体操 14:00-15:00 (藤山)	てきぱき 14:00-15:00 (片岡)	らくらく 14:00-14:50 (大西)	あし・こし元気体操 14:00-15:00 (野田)	てきぱき 14:00-15:00 (スタッフ)
15:00~					
16:00~					
17:00以降のレッスンは講座になります					



スタジオ&フルプログラム 2018年4月～

木~土曜日

金		土	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00~			
10:00~	ラジオ体操9:40~ 楽しい!!かんたん 健康体操 10:00-11:00 (のんちゃん)	てきぱき 10:00-11:00 (福井)	青竹踏み& フットセラピー 9:45-10:45 (藤山)
11:00~			らくらく 10:00-10:50 (半澤)
12:00~			水中ウォーク&筋トレ 11:00-11:40 (半澤)
13:00~			
14:00~	やさしいヨーガ 14:00-15:00 (西村)	らくらく 14:00-14:50 (スタッフ)	ステップ&ポール 13:30-14:20 (帰山)
15:00~			燃焼ウォーク 13:40-14:30 (半澤)
16:00~			
<div> <div>第3金曜日限定</div> <div>ヘルスケアDE美活</div> <div>(運動&栄養講座)</div> <div>14:30-15:30</div> </div>			

水中エアロ

13:30-14:15

(片岡)

17:00以降のレッスンは講座になります