

# 8月月間予定表 フロアスタジオ版

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				★10:00～10:45 ズンバ ★11:00～12:00 太極拳	★10:00～10:45 ズンバゴールド ★12:30～13:30 太極舞 ★14:00～15:00 ピラティス		
4	5	6	7	キッズ	8	9	10
	★9:45～10:30 ストレッチヨガ ★11:00～11:45 かんたんエアロ ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00～20:00 かんたんヨガ	★19:00～20:00 リラックスヨガ	★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00～10:45 ズンバ ★11:00～12:00 太極拳	★12:30～13:30 太極舞 ★14:00～15:00 ピラティス	
11	12	13	14	キッズ	15	16	17
	★9:45～10:30 ストレッチヨガ ★11:00～11:45 かんたんエアロ ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00～20:00 かんたんヨガ	休館日	★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00～10:45 ズンバ ★11:00～12:00 太極拳		
18	19	20	21	キッズ	22	23	24
	★9:45～10:30 ストレッチヨガ ★11:00～11:45 かんたんエアロ ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00～20:00 かんたんヨガ	★19:00～20:00 リラックスヨガ	★10:30～11:30 タヒチアンダンス ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00～10:45 ズンバ ★11:00～12:00 太極拳	★10:00～10:45 ズンバゴールド ★12:30～13:30 太極舞 ★14:00～15:00 ピラティス	
25	26	27	28	キッズ	29	30	31
	★9:45～10:30 ストレッチヨガ ★11:00～11:45 かんたんエアロ ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00～20:00 かんたんヨガ	休館日	★10:30～11:30 タヒチアンダンス ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00～10:45 ズンバ ★11:00～12:00 太極拳	★10:00～10:45 ズンバゴールド ★14:00～15:00 ピラティス	

※【キッズ】はキッズダンス教室が開催される日となります。  
 ※講師都合によりやむを得ず休講となる場合がございます。  
 ※トレーニングルーム初回講習会は随時受付しております。予約の際は、電話でのお申込み又は  
 屋内プール事務所までお願い致します。  
 ※第2、4火曜日は休館日になります。その他、臨時休館をする際は事前にお知らせ致します。  
 ※教室参加は、当日受付となります。9時より受付を開始致します。  
 ※教室開始時間より10分を過ぎますと、安全面を考慮して入場をお断り致します。  
 ※フロア教室は、トレーニングルーム初回者講習会を受けていなくても参加できます。  
 ※教室の前後30分間は、教室券のみで施設をご利用頂けます。  
 (トレーニング利用の方はカードを提出してご利用ください。)

MENU!

・インボディー測定会  
19日(月)～25日(日)