

11月月間予定表 フロアスタジオ版

日		月		火		水		木		金		土	
										1	キッズ	2	
										★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			
3		4		5		6	キッズ	7	チア	8	キッズ	9	
		★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		★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 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		★12:30~13:30 太極舞			
10		11		12		13	キッズ	14	チア	15	キッズ	16	
		★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		★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)		アクアピア祭り ★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			
17		18		19		20	キッズ	21	チア	22	キッズ	23	
		★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		★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 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		★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス			
24		25		26		27	キッズ	28	チア	29	キッズ	30	
		★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		★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 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。
- ※【チア】はチア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。
- ※水曜日のタヒチアンダンスは開催時間が11:00~12:00へ変更となりますのでご注意ください。
- ※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
18日(月)~24日(日)