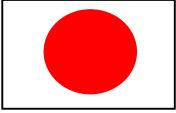
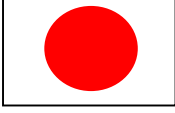



# 2012 オフスクエア 5月 スタジオスケジュール

## みんなで一緒に夜の市内を走ってみませんか?

全国的なジョギングブームで、『走る人』が増えています。一人で夜の街中を走るには勇気がいるものですが、みんなと一緒に、そして夜なら同じ距離でも短く感じます。5kmの距離をスピード8kmのペースで、およそ38分程度の時間で走ります。初心者大歓迎、プール会員もご参加いただけるプログラムです。

■日曜・祝日は10:00~19:00の営業です。

SUN/日	MON/月	TUE/火	WED/水	THU/木	FRI/金	SAT/土
4月29日	4月30日	1	2	3	4	5
13:45~14:30 パートレ&St 井上 【昭和の日】	10:30~12:00 ヨガ 小田 【振替休日】	14:00~14:45 W-EX 井上 19:30~20:30 エアロビクス1 藤田	13:45~14:45 やさしいエアロ 高世 19:30~20:30 ヒップホップ 中野	10:30~11:30 おまかせAE 中野 【憲法記念日】	10:30~11:30 おまかせAE 中野 【みどりの日】	10:30~11:30 ヨガ 小田 【こどもの日】
6	7	8	9	10	11	12
10:40~11:40 おまかせAE 中野	18:30~19:30 フラダンス 中野	14:00~14:45 W-EX 井上 19:00~20:00 エアロビクス2 高世	13:45~14:45 エアロビクス1 高世 19:00~20:30 ヨガ 小田	 保守点検日 (CLOSE)	18:40~19:10 はじめてAS 高世 19:30~20:30 エアロビクス1 高世	11:00~12:00 おまかせAE 中野
13	14	15	16	17	18	19
10:40~11:40 おまかせAE 中野	18:30~19:30 フラダンス 中野	14:00~14:45 W-EX 井上 19:10~20:00 N-JOG 5Km 井上&小松	13:45~14:45 やさしいエアロ 高世 18:45~19:30 パートレ&St 井上	19:30~20:30 エアロビクス2 藤田	19:00~20:00 エアロビクス1 高世	19:00~20:30 ヨガ 小田
20	21	22	23	24	25	26
10:40~11:40 おまかせAE 中野	18:30~19:30 フラダンス 中野	14:00~14:45 W-EX 井上 19:00~20:00 エアロビクス2 高世	13:45~14:30 腰痛肩こり改善 井上 19:00~20:30 ヨガ 小田	18:40~19:10 はじめてAS 高世 19:30~20:30 エアロビクス1 高世	 保守点検日 (CLOSE)	11:00~12:00 おまかせAE 中野 19:10~20:00 N-JOG 5Km 井上&飯澤
27	28	29	30	31	 は初心者対象のプログラム 簡単なエアロビクスの基本の 動きと名前を覚える30分コース	
14:00~15:00 エアロビクス1 高世	18:30~19:30 フラダンス 中野	14:00~14:45 W-EX 井上 19:30~20:30 エアロビクス1 藤田	13:45~14:45 エアロビクス1 高世 19:30~20:30 ヒップホップ 中野	19:00~20:00 エアロビクス1 高世		

### ■スタジオプログラム

はじめてAS	☆☆☆☆☆	エアロビクス2	★★~★★★★☆	腰痛肩こり改善	★~★★★★☆
やさしいエアロ	★~★★★★☆	おまかせAE	★★~★★★★☆	パートレ&St	★~★★★★☆
エアロビクス1	★★~★★★★☆	ヒップホップ	★★~★★★★☆	ヨガ	★~★★★★☆

### ■プールプログラム

ウォーターEX	★~★★☆☆☆
---------	---------