

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00																			10:00
30																			30
11:00	10:30-11:30 ポティバランス 60 林 茂憲	10:30-10:45 おはよう体操15 10:55-11:15 ミニボールエクササイズ20 定員:40名 高木 愛加	10:45-11:15 アクアヌードル 定員:30名 清野 涼子	10:30-11:20 エアロ50 近藤 園子	10:30-10:45 ヒーリングストレッチ 11:00-11:30 エアロ30 小野坂 昌子	10:45-11:15 ビギナー 百瀬	10:30-11:30 ヨガ60 山縣 真理子	10:40-11:30 ラテンエアロ 50 船橋 美帆	10:45-11:15 クロール 初級 小島 梨花	機能改善教室 10:45-11:35 エアロ50 西野 照代	11:00-11:30 アクアウォーキング30 清野 涼子	10:30-11:30 ヨガ60 近藤 園子	10:40-11:30 エアロ50 山縣 真理子	11:00-11:30 クロール 初級 田嶋 和也	10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:30-11:20 エアロ50 岡崎 静枝	11:00-11:30 はじめて パタフライ 清野 涼子	11:00	
30																			30
12:00	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 佐藤 雅美	11:45-12:30 レズミルス tone45 菊池 めぐみ	11:30-12:00 クロール はじめて 小島 12:15-12:45 平泳ぎ 初級 清野 涼子	11:50-12:35 バランスコーディネーション45 KIYO	11:45-12:25 エアロ40 小野坂 昌子	11:30-12:00 アクアグループ 定員:30名 清野 涼子	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:50-12:35 ヘルピック ストレッチ45 船橋 美帆	11:30-12:00 パタフライ 初級 安藤 直子	11:45-12:30 ボディコンパット 45 林 茂憲	11:50-12:20 ストレッチボール 30 定員:36名 野 善康枝	11:50-12:30 ステップ40 定員:50名 山縣 真理子	11:45-12:45 ピラティス60 南原 亜佐子	11:45-12:15 アクアウォーキング30 清野 涼子	11:30-12:30 ヘルピック ストレッチ60 岡崎 静枝	11:35-12:25 ラテンエアロ 50 船橋 美帆	11:50-12:30 フィンスイミング 清野 涼子	12:00	
30																			30
13:00	12:45-13:35 エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:30 ボディパンプ45 定員:40名 菊池 めぐみ	13:00-13:45 アクアピクス45 君島 恵子	13:00-13:45 ボディアタック 45 KIYO	12:50-13:50 太極拳60【入門】 島 祐子	13:00-13:30 クロール はじめて 安藤 13:45-14:45 クロール 初級 清野 涼子	12:50-13:50 フラダンス60 西宮 伸子	12:50-13:20 ボディバランス【FX】30 佐藤 美稀	13:15-13:45 ビギナー 百瀬 平泳ぎ 初級 安藤	12:45-13:25 ステップ40 定員:50名 照沼 貴子	12:45-13:30 トータルボディコンディショニング 45 小野坂 昌子	13:15-13:45 平泳ぎ はじめて 安藤 14:00-14:45 平泳ぎ 初級 佐々 実	13:00-13:45 ボディパンプ45 定員:40名 佐々 実	12:45-13:45 パタフライ 初級 田嶋 13:00-17:00 クロール 初級 清野 涼子	12:45-13:45 ポティバランス 60 林 茂憲	12:45-13:15 平泳ぎ 初級 清野 涼子	13:30-14:00 クロール 初級 清野 涼子	13:00	
30																			30
14:00	13:50-14:30 エアロ40 西野 照代	13:45-14:45 太極拳60【入門】 島 祐子	14:00-14:30 背泳ぎ 初級 安藤 14:00-14:30 背泳ぎ 中級 清野 涼子	14:00-15:00 太極拳60【中級】 島 祐子	14:10-14:40 ボディアタック30 高木 愛加	14:00-14:20 エンジョイ マスターズ (入門・初級・中上級) 清野 涼子	14:00-14:20 エアロ40 照沼 貴子	14:00-14:30 背泳ぎ はじめて 百瀬 14:00-14:30 背泳ぎ 初級 安藤	14:00-14:30 泳 14:00-14:30 泳	13:45-14:25 エアロ40 小野坂 昌子	13:45-14:15 ボディパンプ30 定員:40名 菊池 めぐみ	14:00-14:45 アクアピクス45	14:00-17:30 卓球	14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	14:00-19:00 卓球	14:00-19:00 卓球	14:00		
30																			30
15:00	14:45-15:15 ボディコンパット30 林 茂憲	15:00-17:30 卓球	15:00-19:00 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	15:20-16:20 ヨガ60 南原 亜佐子	15:30-18:00 卓球	15:00-19:00 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	14:30-15:15 レズミルス tone45 佐藤 美稀	14:35-15:05 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	15:00-16:00 フラダンス60 西宮 伸子	15:00-16:00 卓球	15:00-16:00 卓球	15:30-18:00 卓球	15:15-16:15 卓球	15:25-15:45 ミニボールエクササイズ20 定員:40名 高木 愛加	15:25-15:45 ミニボールエクササイズ20 定員:40名 高木 愛加	15:25-15:45 ミニボールエクササイズ20 定員:40名 高木 愛加	15:00		
30																			30
16:00	15:30-16:00 ストレッチボール 30 定員:36名 林 茂憲	卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 卓球	16:30-17:30 卓球	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 キッズダンス	16:00	
30																			30
17:00	18:30-19:00 バランスボール30 定員:24名 佐藤 美稀	卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	18:15-18:45 レズミルス tone30 菊池 めぐみ	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	17:00	
30																			30
18:00	19:15-20:00 ボディバランス 45【FX】 佐藤 美稀	19:15-20:05 エアロ50 山縣 真理子	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:00-20:00 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-20:00 ヨガ60 MINA	19:00-19:30 背泳ぎ 初級 木内 祥太	19:15-20:15 ヨガ60 MINA	19:15-20:15 ヒップホップ 60 YUTO	19:30-20:00 背泳ぎ 初級 佐々 実	19:15-20:05 エアロ50 近藤 園子	19:15-20:15 ヨガ60 南原 亜佐子	19:00-19:30 クロール 初級 田嶋 和也	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 佐藤 世良	17:45-18:15 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	17:45-18:45 ボディコンパット 60 林 茂憲	17:45-18:45 ボディコンパット 60 林 茂憲	17:45-18:45 ボディコンパット 60 林 茂憲	18:00	
30																			30
19:00	20:15-21:00 ボディパンプ45 定員:50名 佐々 実	20:20-21:05 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子	20:20-20:50 アクアピクス30 山縣 真理子	20:15-21:15 ボディアタック 60 佐々 実	20:15-21:00 ストレッチボール ピラティス45 定員:36名 MINA	20:20-20:50 パタフライ 初級 佐藤 世良	20:30-21:15 ZUMBA (45min) 近藤 園子	20:30-21:15 ボディバランス 45【FX】 佐藤 美稀	20:10-20:50 フィンスイミング 佐々 実	20:30-21:15 ボディアタック 45 高木 愛加	20:30-21:00 ストレッチボール 30 定員:36名 木内 祥太	20:20-20:50 パタフライ 初級 佐藤 世良	21:00-21:30 平泳ぎ 初級 佐々 実	18:30-19:15 ボディアタック 45 佐々 実	18:50-19:35 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 清野 涼子	18:50-19:35 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 清野 涼子	18:50-19:35 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 清野 涼子	19:00	
30																			30
20:00	21:15-21:45 SH'BAM30 佐々 実	21:20-22:05 ピラティス45 鈴木 由美子	21:30-22:15 ボディアタック Classic45※ 定員:50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディアタック Classic45※ 定員:50名 佐々 実	21:10-22:10 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディアタック 45 林 茂憲	20:00	
30																			30
21:00	22:00-22:20 ストレッチボール 20 定員:30名 佐々 実	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	21:00
30																			30
22:00	22:00-22:20 ストレッチボール 20 定員:30名 佐々 実	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	ボディアタック 45	22:00
30																			30
23:00																			23:00

～スタジオ定員制について～
定員数の表記がないプログラムはすべて、
Aスタジオ70名・Bスタジオ50名とさせていただきます。
また整理券配布ではなく先着順となりますのでご了承ください。

- ★クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をおすすめいたします。
 - ★安全で効果的なエクササイズを行う為に、途中入退場はご遠慮ください。
 - ★体調の悪い時は、勇気をもってトレーニングを中止しましょう。
 - ★担当インストラクターが急遽変更になる場合もございます。
- 館内掲示板にてご案内させていただきますので、あらかじめご了承ください。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。