

	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																			
10:30																			
11:00	ヘルピック ストレッチ60 林 康子	10:50-11:20 エクストリーム55 30 菊池 めぐみ	10:45-11:15 水中ジョギング30 佐藤 恵子	エアロ50 近藤 園子	10:30-10:45 フェニックス15	10:30-11:15 アクアピクス45 福島 わかな	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 平泳ぎ 初級 佐藤 平泳ぎ 中級 佐々	ボディバランス 60 林 茂憲	10:45-11:35 エアロ50 西野 照代	11:00-11:30 水中ウォーキング30 永井 沙織	ヨガ60 近藤 園子	10:45-11:35 エアロ50 山縣 真理子	10:45-11:15 身体引き締め30 佐藤 恵子	10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:30-11:10 エアロ40 岡崎 静枝	11:00-11:30 平泳ぎ 初級 永井 沙織	
12:00	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 佐藤 雅美	11:45-12:30 ボディバランス 45【ST】 林 茂憲	11:30-12:00 平泳ぎ はじめて 永井 平泳ぎ 初級 佐藤	11:40-12:40 ヘルピック ストレッチ60 福島 わかな	11:45-12:25 エアロ40 小野坂 昌子	11:30-12:00 ビギナー 安藤 クロール 初級 永井 クロール 中級 佐藤	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 林 康子	11:30-12:00 身体引き締め30 佐々 実	11:45-12:30 ボディコンバット 45 KIYO	11:50-12:30 エアロ40 西野 照代	11:45-12:15 クロール はじめて 佐々 クロール 初級 永井	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	11:30-12:15 アクアピクス45 福島 わかな	11:30-12:30 ヘルピック ストレッチ60 岡崎 静枝	11:30-12:20 ラテンエアロ 50 船橋 美帆	11:50-12:30 フィンスイミング 永井 沙織	
13:00	12:45-13:35 エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:30 ボディバランス 45 定員:40名 佐々 実	12:15-13:00 アクアピクス45 林 康子	13:00-13:45 メガダンス45 KIYO	12:50-13:50 太極拳60 【入門】 島 祐子	13:00-13:30 平泳ぎ はじめて 安藤 平泳ぎ 初級 永井 平泳ぎ 中級 佐藤	12:50-13:50 フラダンス60 西宮 伸子	13:15-13:45 背泳ぎ はじめて 佐藤 背泳ぎ 初級 佐々	12:50-13:20 青竹ピクス30 定員:30名 佐藤 桂	13:15-13:45 バタフライ 初級 安藤 バタフライ 中級 永井	12:45-13:25 ステップ40 定員:50名 照沼 貴子	12:45-13:30 バランスコーディ ネーション45 KIYO	13:00-13:45 ヘルピック ストレッチ45 福島 わかな	12:30-13:00 バタフライ 初級 手代木 バタフライ 中級 佐藤	12:45-13:45 背泳ぎ 初級 永井 沙織	13:00-17:00 ボディバランス 60 林 茂憲	13:15-13:45 準備運動ストレッチ30 菊池 めぐみ	13:30-14:00 バタフライ 初級 永井 沙織	
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 クロール はじめて 安藤 クロール 初級 佐藤 クロール 中級 永井	14:00-14:45 太極拳45 【中級】 島 祐子	14:00-14:45 ボディバランス 45【FX】 林 茂憲	14:00-14:30 エンジョイ マスターズ 【入門・初級・中上級】 佐藤 恵子	14:05-14:35 準備運動ストレッチ30 菊池 めぐみ	14:00-14:30 クロール 初級 佐藤 クロール 中級 佐々	14:45-15:15 ポテトパイプ30 菊池 めぐみ	14:45-15:15 14:40-14:55 カラダ・うごく15 佐藤 桂	13:45-14:25 エアロ40 小野坂 昌子	13:45-14:30 ポテトパイプ45 高津 秀之	14:00-14:45 アクアピクス45 照沼 貴子	14:00-14:50 エアロ50 佐藤 桂	14:00-14:50 エクストリーム55 30 菊池 めぐみ	14:00-14:30 エアロ50 鈴木 由美子	14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	14:00-14:50 ジュニアスイミング スクール (4コース使用)	
15:00	14:45-15:15 ボディコンバット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)	15:15-16:15 ヨガ60 南原 亜佐子	15:00-19:00 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)	15:30-16:15 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	15:30-17:30 卓球	15:00-16:00 フラダンス60 西宮 伸子	15:00-16:00 15:00-15:15 カラダ・うごく15 新 香枝 15:25-15:40 カラダ・つくる15 佐藤 雅美 定員:35名	15:00-16:00 ジュニアスイミング スクール (4コース使用)	15:30-18:00 卓球	15:15-16:15 ヨガ60 照沼 貴子	15:00-19:00 卓球	15:00-15:15 カラダ・うごく15 佐藤 雅美 定員:35名	15:00-19:00 卓球	15:00-19:00 卓球	15:00-19:00 卓球	
16:00	15:30-16:00 ストレッチポール 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)	15:30-18:00 卓球	15:00-19:00 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 卓球	卓球	15:00-16:00 15:30-16:00 カラダ・つくる15 佐藤 雅美 定員:27名	15:00-16:00 15:00-15:15 カラダ・つくる15 新 香枝 定員:35名	ジュニアスイミング スクール (4コース使用)	卓球	16:40-17:40 卓球	卓球	16:30-17:30 ボディバランス 60 定員:50名 志田 真一	卓球	卓球	卓球	
17:00																			
18:00	18:15-19:00 ボディバランス 45【FX】 林 茂憲			18:15-18:45 エアロ30 佐藤 桂			18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝				18:30-19:00 エアロ30 佐藤 桂			18:00-19:00 ボディバランス 60 定員:50名 佐々 実	17:30-18:00 平泳ぎ 初級 手代木 奎佑	17:45-18:45 ボディコンバット 60 林 茂憲			
19:00	19:15-20:00 エクストリーム55 45 佐々 実	19:15-20:05 エアロ50 山縣 真理子	19:00-19:30 背泳ぎ 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 平泳ぎ 初級 佐藤 恵子	19:15-20:15 ヨガ60 MINA	19:15-20:15 ヒップホップ 60 YUTO	19:20-20:00 フィンスイミング 佐藤 恵子	19:15-20:05 エアロ50 近藤 園子	19:15-20:15 【1・2・5週目】 ヨガ60/南原 【3・4週目】 ポテトパイプ60 定員:50名/志田	19:00-19:30 背泳ぎ 初級 手代木 奎佑	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 手代木 奎佑	18:00-19:00 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	18:10-18:40 背泳ぎ 初級 手代木 奎佑	18:50-19:50 スイミング中級 佐藤 恵子			
20:00	20:15-21:00 ボディバランス 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 ポテトアタック 60 佐々 実	20:15-21:15 ヘルピック ストレッチ60 林 康子	20:20-20:50 バタフライ 初級 永井 沙織	20:30-21:15 ZUMBA (45min) 近藤 園子	20:30-21:15 バランスコーディ ネーション45 MINA	20:15-20:45 身体引き締め30 佐藤 恵子	20:30-21:15 メガダンス45 佐々 実	20:30-21:00 ストレッチポール 30 定員:36名 新 香枝	20:20-20:50 クロール 初級 手代木 奎佑	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 永井 沙織	18:00-19:00 ボディバランス 60 定員:50名 佐々 実	18:50-19:50 スイミング中級 佐藤 恵子				
21:00	21:15-22:15 ポテトアタック 60 佐々 実	21:20-22:05 ピラティス45 鈴木 由美子	21:10-21:40 平泳ぎ 初級 木内 祥太	21:30-22:15 ボディバランス 45 定員:50名 佐々 実			21:30-22:15 ポテトコンバット 45 林 茂憲												
22:00																			
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。