

		10月16日・月曜日				10月18日・水曜日				10月19日・木曜日				10月20日・金曜日					
		スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	プール	スタジオA	スタジオB	マシンジム	イベント	プール	
10:00				10:00-22:45				10:00-22:45				10:00-22:45					10:00-22:45		
30																	10:15~		
11:00		10:30-11:30 ベルビック ストレッチ60 林 康子	10:50-11:20 ボディパイプ3.1 30 菊池 めぐみ		10:45-11:15 ビヨンドミラクルアクア30 永井 沙織	10:30-11:20 エアロ50 近藤 園子	10:30-10:45 モーニングストレッチ15	10:55-11:35 エアロ30 & トレーニング 小野坂 昌子	10:30-11:15 アクアピクス45 福島 わかな	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 背泳ぎ 初中級 佐々 実	10:30-11:30 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		
30					11:30-12:00 ぴったり水泳 永井 沙織			11:30-12:00 はじめて限定 クロール&背泳ぎ 百瀬・永井				11:30-12:00 ビギナー 百瀬	11:30-12:00 クロール 初中級 佐々				11:45-12:15 はじめて限定 平泳ぎ&バタフライ 安藤・永井		
12:00		11:45-12:30 ZUMBA(45min) ハロウィン仮装 佐藤 雅美	11:45-12:30 ボディバランス 45【ST】 林 茂憲		12:15-13:00 アクアピクス45 林 康子	11:40-12:40 ベルビック ストレッチ60 福島 わかな	11:45-12:25 エアロ40 小野坂 昌子	12:15-12:45 ビーチバレー 安藤・永井	11:45-12:30 ZUMBA (45min) カラコーデ 近藤 園子	11:50-12:35 ベルビック ストレッチ45 林 康子	12:15-13:00 アクアリレー 山縣・照沼・永井	11:45-12:30 ボディコンパクト 45 K I Y O 林 茂憲	11:50-12:30 エアロ40 西野 照代				12:30-13:00 浮島リレー対決 安藤・永井		
30					12:45-13:35 エアロ50 佐藤 雅美			12:50-13:50 ポディジャム & SH'BAM K I Y O M I N O				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 K I Y O				13:15-13:45 背泳ぎ 初級 安藤	13:15-13:45 背泳ぎ 中級 佐々	
13:00		12:45-13:35 エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:30 ボディバンプ45 定員:40名 菊池 めぐみ 佐々 実	体力測定	13:15-13:45 とことんクロール(呼吸編) 瀬川・安藤	12:50-13:50 太極拳60 【入門】 島 祐子	12:50-13:50 太極拳60 【中級】 島 祐子	13:00-13:30 はじめて クロール 安藤	13:00-13:30 クロール 初級 小島	13:00-13:30 クロール 中級 皆川	12:50-13:50 フラダンス60 西宮 伸子	12:50-13:50 はじめての ピンクレディ (60分) 佐藤 桂	13:15-13:45 平泳ぎ 初級 小島	13:15-13:45 平泳ぎ 中級 佐々					
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 とことんバタフライ 瀬川・永井	14:00-15:00 太極拳60 【中級】 島 祐子	14:00-14:45 バランスコーディネーション45 (自律神経) K I Y O	13:45-14:45 エンジョイ マスターズ (入門・初級・中上級) 皆川 百合子	14:00-14:30 腰痛予防ストレッチ30 菊池 めぐみ	14:00-14:40 エアロ40 照沼 貴子	14:45-15:15 ボディパイプ3.1 30 菊池 めぐみ	14:55-15:10 カラダほぐす15 佐藤 桂 定員:30名	13:45-14:25 エアロ40 小野坂 昌子	13:45-14:30 ボディバンプ テクニック&30 定員:40名 高津 秀之				
30																			
15:00		14:45-15:15 ボディコンパクト30 林 茂憲	15:00-17:30	卓球	15:00-19:00	15:00-19:00	15:30-18:00	15:00-19:00	15:30-18:00	15:30-17:30	15:00-19:00	15:30-18:00	15:00-16:00	15:30-18:00					
30																			
16:00		15:30-16:00 アロマストレッチ ボール30 定員:36名 林 茂憲				15:20-16:05 バランスコーディネーション45 (認知機能) K I Y O	15:30-18:00	15:30-18:00	15:30-18:00	15:30-18:00	15:30-17:30	15:30-18:00	15:30-18:00	15:30-18:00					
30																			
17:00					ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	キッズダンス									
30																			
18:00																			
30																			
19:00		18:15-19:00 ボディコンパクト 45 林 茂憲			18:15-18:45 エアロ30 佐藤 桂	18:15-18:45 エアロ30 佐藤 桂	18:15-18:45 エアロ30 佐藤 桂	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	18:30-19:00 バランスボール30 定員:24名 佐藤 桂	18:30-19:00 バランスボール30 定員:24名 佐藤 桂						
30																			
20:00		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 バタフライ 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 M I N A	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 清水・永井	19:15-20:15 ヨガ60 M I N A	19:15-20:15 ヨガ60 M I N A	19:15-20:15 ヨガ60 M I N A	19:30-20:00 平泳ぎ 初級 手代木 奎佑	19:15-20:05 エアロ50 近藤 園子	19:15-20:00 ボディパイプ3.1 45 菊池 めぐみ			19:00-19:30 クロール 初級 手代木 奎佑		
30					19:40-20:10 クロール 初中級 木内 祥太	19:40-20:10 クロール 初中級 佐藤・清水	19:40-20:10 クロール 初中級 佐藤・清水	19:40-20:10 クロール 初中級 佐藤・清水	19:40-20:10 クロール 初中級 佐藤・清水	19:40-20:10 クロール 初中級 佐藤・清水	19:40-20:10 クロール 初中級 佐藤・清水	19:40-20:10 クロール 初中級 手代木 奎佑	19:40-20:10 クロール 初中級 手代木 奎佑	19:40-20:10 背泳ぎ 初級 手代木 奎佑			19:40-20:10 背泳ぎ 初級 手代木 奎佑		
21:00		20:15-21:00 ボディバンプ45 定員:50名 佐々 実	20:20-21:05 ZUMBA (45min) カラコーデ 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 ボディコンパクト 60 林 茂憲	20:15-21:15 ベルビック ストレッチ60 林 康子	20:20-20:50 バタフライ 初級 佐藤 世良	20:30-21:15 ZUMBA パーティ (45min) 近藤 園子 鈴木 由美子	20:30-21:15 バランスコーディネーション45 M I N A	20:30-21:15 バランスコーディネーション45 M I N A	20:15-20:45 ビヨンドミラクルアクア30 定員:30名 佐藤 美稀	20:30-21:15 ボディアステップ Classic45 定員:50名 佐々 実 本堂 ひとみ	20:30-21:15 アロマストレッチ ボール30 定員:36名 佐藤 桂			20:20-20:50 バタフライ 初級 手代木 奎佑		
30																			
22:00		21:15-22:15 ボディアタック & ボディアステップ 定員:50名 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	21:30-22:30 ボディバランス 60 佐藤 美稀	21:30-22:30 ボディバランス 60 佐藤 美稀	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 ボディコンパクト 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディコンパクト 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディコンパクト 45 林 茂憲	20:55-21:25 クロール 初級 手代木 奎佑	21:30-22:30 ボディバンプ 60 定員:50名 佐々 実 志田 真一 本堂 ひとみ				21:00-22:00 10周年スペシャル マスターズ60 (入門・初級・中上級) 佐藤・清水・永井		
30																			
23:00																			

フロント前
にて実施!

ポップコーン配布



なくなり次第
終了!