

	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	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 モーニングストレッチ 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	10:40-11:30 ラテンエアロ 50	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	10:40-11:30 エアロ50	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	
12:00	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 佐藤 雅美	11:45-12:30 レスミルス tone45 菊池 めぐみ	11:30-12:00 クロール はじめて 小島 12:00-12:00 クロール 初・中級 清野	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)	11:50-12:35 パルビック ストレッチ45 船橋 美帆	12:15-13:00 12:15-13:00 アクアピクス45 照沼 貴子	11:45-12:30 ポティコンバット 45 林 茂憲	11:50-12:20 ストレッチボール 30 定員:36名 藪 香奈枝	11:45-12:15 クロール 初級 小島 11:45-12:15 クロール 中級 清野	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	11:30-12:30 パルビック 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	
13:00	12:45-13:35 エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:30 ポティパン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 ポティジャム 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 13:00-13:30 クロール 初・中級 清野	12:50-13:50 フラダンス60 西宮 伸子	12:50-13:20 ポティバランス【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 トータルポティ コンディショニング 45 小野坂 昌子	12:30-13:00 背泳ぎ はじめて 安藤 12:30-13:00 背泳ぎ 初・中級 清野	12:50-13:10 筋膜アプローチ20 定員:30名 藪 香奈枝	13:00-13:45 ポティパン45 定員:40名 佐々 実	12:45-13:45 バタフライ 初級 田嶋 13:00-17:00 ポティバランス 60 林 茂憲	12:45-13:45 平泳ぎ 初級 清野 涼子	12:45-13:15 平泳ぎ 初級 清野 涼子	
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	14:00-15:00 太極拳60【中級】 島 祐子	14:10-14:40 ポティアタック30 高木 愛加	14:00-14:30 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	13:45-14:25 エアロ40 小野坂 昌子	13:45-14:15 ポティパン30 定員:40名 菊池 めぐみ	14:00-14:45 アクアピクス45	14:20-15:00 エアロ40 岡崎 静枝	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	
15:00	14:45-15:15 ポティコンバット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)	15:00-19:00 卓球	14:55-15:15 筋膜アプローチ20 定員:30名 藪 香奈枝	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 レスミルス tone45 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	15:00-16:00 卓球	15:00-16:00 卓球	15:15-16:15 卓球	15:00-19:00 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	15:30-18:00 卓球	15:30-18:00 卓球	
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)	卓球	15:20-16:20 ヨガ60 南原 亜佐子	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	15:30-16:15 パルビック ストレッチ45 岡崎 静枝	15:30-17:30 卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	16:00-16:20 筋膜アプローチ20 定員:30名 藪 香奈枝	卓球	16:00-16:20 筋膜アプローチ20 定員:30名 藪 香奈枝	卓球	卓球	
17:00	16:30-17:30 卓球	卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	卓球	16:30-17:30 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	卓球	卓球	卓球	卓球	16:30-17:30 卓球	卓球	16:30-17:30 卓球	卓球	卓球	
18:00	17:45-18:15 アロマストレッチ30 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)	卓球	18:15-18:45 レスミルス tone30 菊池 めぐみ	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	17:45-18:15 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	卓球	17:30-18:00 クロール 初級 佐々 実	卓球	卓球	
19:00	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)	卓球	19:00-20:00 フラダンス60 西宮 伸子	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 木内 祥太	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	18:30-19:15 ポティアタック 45 佐々 実	卓球	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	卓球	卓球	
20:00	19:15-20:00 ポティバランス 45【FX】 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)	卓球	19:00-20:00 フラダンス60 西宮 伸子	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	19:15-20:05 エアロ50 山縣 真理子	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	19:15-20:05 エアロ50 山縣 真理子	卓球	19:40-20:10 クロール 初級 木内 祥太	卓球	卓球	
21:00	20:15-21:00 ポティパン45 定員:50名 佐々 実	卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	卓球	20:15-21:15 ポティアタック 60 佐々 実	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	20:15-21:00 ストレッチボール ピラティス45 定員:36名 MINA	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	20:15-21:00 ストレッチボール ピラティス45 定員:36名 MINA	卓球	20:20-20:50 アクアピクス30 山縣 真理子	卓球	卓球	
22:00	21:15-21:45 SHBAM30 佐々 実	卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	卓球	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	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	21:30-22:15 ポティコンバット 45 林 茂憲	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	21:30-22:15 ポティコンバット 45 林 茂憲	卓球	21:00-21:30 平泳ぎ 初級 佐々 実	卓球	卓球	
23:00	22:00-22:20 筋膜アプローチ20 定員:30名 佐々 実	卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	卓球	22:00-22:20 筋膜アプローチ20 定員:30名 佐々 実	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	22:00-22:20 筋膜アプローチ20 定員:30名 佐々 実	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	22:00-22:20 筋膜アプローチ20 定員:30名 佐々 実	卓球	21:00-21:30 平泳ぎ 初級 佐々 実	卓球	卓球	

～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。

ポティステップClassic45※
毎月第4週目は、
ポティステップAthletic45
のクラスを実施いたします。