

	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 ボディバランス 60 林 茂憲	10:45-11:15 腰痛予防ストレッチ 30 菊池 めぐみ	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	10:45-11:15 アクアグループ 定員: 30名 清野 涼子	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 平泳ぎ 初級 石井 諒	10:30-11:30 機能改善教室 渡邊 真里恵	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 & ジョギング 30 小島 梨花	10:30-11:30 ヨガ60 近藤 園子	10:40-11:30 エアロ50 山縣 真理子	10:45-11:15 平泳ぎ 初級 田嶋 和也	10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:30-11:15 ストレッチボールピラティス45 定員: 36名 岡崎 静枝	10:45-11:30 はじめて バタフライ (4.5分) 清野 涼子	
12:00	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 佐藤 雅美	11:45-12:30 レスミルズ tone45 菊池 めぐみ	11:30-12:00 背泳ぎ はじめて 小島 背泳ぎ 初・中級 皆川	11:50-12:35 バランスコーディネーション45 小野坂 昌子	11:45-12:25 エアロ40 小野坂 昌子	11:30-12:00 ピグナー クロール 初級 小島	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:50-12:35 ヘルビック ストレッチ45 船橋 美帆	12:15-13:00 アクアピクス45 照沼 貴子	11:45-12:30 ボディコンバット 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 背泳ぎ はじめて 小島 背泳ぎ 初・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	11:30-12:15 アクアピクス45 福島 わかな	11:30-12:30 ヘルビック 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 ボディハンフ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 ボディジャム 4.5 KIYO	12:50-13:50 太極拳60【入門】 島 祐子	13:00-13:30 バタフライ 初級 石井 バタフライ 中級 清野	12:50-13:50 フラダンス60 西宮 伸子	13:40-14:20 エアロ40 照沼 貴子	13:15-13:45 ピグナー 百瀬 クロール 初級 小島	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	12:30-13:00 クロール はじめて 清野 クロール 初・中級 石井	13:15-13:45 平泳ぎ はじめて 石井 平泳ぎ 初・中級 佐々	13:00-13:45 ボディハンフ45 定員: 40名 佐々 実	13:00-17:00 卓球	13:00-13:45 ボディバランス 60 林 茂憲		12:45-13:15 クロール 初級 石井 諒	
14:00	13:50-14:30 エアロ40 西野 照代	13:45-14:45 太極拳60【初級】 島 祐子	14:00-14:30 クロール 初級 石井 クロール 中級 清野	14:00-14:30 太極拳30【初・中級】 島 祐子	14:10-14:40 ボディアタック30 高木 愛加	13:45-14:30 エンジョイ マスターズ4.5 (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 バタフライ はじめて 小島 バタフライ 初・中級 石井	14:30-15:15 レスミルズ tone45 佐藤 美稀	13:45-14:25 エアロ40 小野坂 昌子	13:45-14:15 ボディハンフ30 定員: 40名 菊池 めぐみ	14:00-14:45 アクアピクス45 照沼 貴子	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			14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	
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)	14:35-15:05 太極拳30【中級】 島 祐子	14:55-15:15 筋線アプローチ20 定員: 30名 藪 香奈枝	15:00-19:00 卓球	14:30-15:15 レスミルズ 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 フラダンス60 西宮 伸子	15:30-18:00 卓球	15:30-18:30 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	14:20-15:00 エアロ40 岡崎 静枝	15:05-15:35 腰痛予防ストレッチ 30 高木 愛加	15:15-16:15 ヨガ60 照沼 貴子	15:45-16:15 ボディステップ Classic30 定員: 50名 高木 愛加	16:00-16:30 週替わり4泳法※ 清野 涼子	
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)	15:20-16:20 ヨガ60 南原 亜佐子	15:30-18:00 卓球	15:30-16:15 ヘルビック ストレッチ45 岡崎 静枝	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 卓球	15:30-18:00 フラダンス60 西宮 伸子	15:30-18:00 フラダンス60 西宮 伸子	16:00-16:30 週替わり4泳法※ 清野 涼子	16:30-17:30 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 ボディバランス 60 佐藤 美稀	16:30-17:30 卓球	16:00-16:30 週替わり4泳法※ 清野 涼子	16:00-16:30 週替わり4泳法※ 清野 涼子	16:00-16:30 週替わり4泳法※ 清野 涼子	
17:00	16:30-17:00 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 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 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
18:00	17:30-18:00 筋線アプローチ20 定員: 30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)	17:30-18:00 卓球	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス	17:30-18:00 キッズダンス
19:00	18:30-18:55 ボディコンバット30 定員: 30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 バランスボール30 定員: 24名 佐藤 美稀	18:15-18:45 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	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝
20:00	19:00-19:30 ボディバランス (ST) 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)	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 バタフライ 初級 木内 祥太	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 フラダンス60 西宮 伸子
21:00	19:45-20:15 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)	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 背泳ぎ 初級 佐藤 世良	19:40-20:10 アクアグループ 定員: 30名 佐々 実	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 木内 祥太
22:00	20:30-21:15 ボディハンフ テクニック&30 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)	20:20-20:50 アクアピクス30 山縣 真理子	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良	20:20-20:50 クロール 初級 佐藤 世良
23:00	21:30-22:30 ピラティス45 鈴木 由美子	卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実	21:30-22:15 ボディハンフ45 定員: 50名 佐々 実

週替わり4泳法※  
毎月別途ご案内させていただきます。  
館内掲示・ホームページをご確認ください。

～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。