

時間	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	ヘルビック ストレッチ60 福島 わかな	10:30-10:50 肩甲骨体操 (定員:30名) 菊池 めぐみ	10:45-11:15 アクアウォーキング &ジョギング30 小島 梨花	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 小野坂 昌子	10:45-11:30 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 アクアグループ 定員:30名 佐々 実	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 アクアヌードル 定員:30名 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	10:45-11:15 クロール 初級 石井 クロール 中級 田嶋	10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:30-11:15 ストレッチポール ピラティス45 定員:36名	11:00-11:30 クロール 中級 清野 涼子
12:00	ZUMBA (45min) 佐藤 雅美	11:45-12:30 ポディバランス 45 (ST) 林 茂憲	11:30-12:00 クロール 初級 清野 クロール 中級 石井	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	11:45-12:15 平泳ぎ 初級 安藤 平泳ぎ 中級 清野	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:45-12:30 ヘルビック ストレッチ45 船橋 美帆	11:30-12:00 ビギナー 小島 クロール 初・中級 佐々	11:45-12:30 ポディコンパット 45 林 茂憲	11:45-12:30 バランスコーディネーション45 西野 照代	11:45-12:15 バタフライ はじめて 安藤・河野 バタフライ 初級 石井 バタフライ 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	エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:30 ポディバランス 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 遊 ボディアジャム 45 KIYO	12:50-13:50 太極拳60 【入門】 島 祐子	13:15-13:45 背泳ぎ はじめて 小島 背泳ぎ 初級 佐藤 背泳ぎ 中級 石井	12:45-13:45 フラダンス60 西宮 伸子	12:50-13:20 膝痛予防ストレッチ 30 菊池 めぐみ	13:15-13:45 背泳ぎ はじめて 百瀬 背泳ぎ 初・中級 佐藤・安藤	12:45-13:25 ステップ40 定員:50名 照沼 貴子	12:40-13:25 トータルポディ コンディショニング 45 小野坂 昌子	12:30-13:00 アクアピクス45 照沼 貴子	12:30-13:00 遊 ステップ40 定員:50名 照沼 貴子	12:30-13:00 U-JAM45 西野 照代	12:30-13:00 バタフライ 初級 田嶋 バタフライ 中級 石井	12:45-13:45 遊 ボディアランス 60 林 茂憲	13:00-13:45 13:00-13:30 ポディステップ Classic30 定員:40名 高木 愛加	12:45-13:15 平泳ぎ 初級 佐藤 茜
14:00	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 平泳ぎ はじめて 安藤 直子 (百瀬)	14:00-14:30 泳 太極拳30【初・中級】 島 祐子	14:00-14:45 泳 ポディコンパット 45 KIYO	14:00-14:45 泳 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中・上級) 清野 涼子	14:00-14:30 泳 エアロ40 照沼 貴子	14:00-14:30 泳 ポディバンス30 定員:50名 菊池 めぐみ	14:00-14:30 泳 平泳ぎ はじめて 安藤 平泳ぎ 初級 佐藤 茜	13:40-14:20 エアロ40 小野坂 昌子	13:45-14:15 ボディアタック30 高木 愛加	14:00-14:45 泳 アクアピクス45 照沼 貴子	13:40-14:20 泳 エアロ40 小野坂 昌子	14:00-17:30 卓球 岡崎 静枝	14:00-14:50 泳 エアロ50 鈴木 由美子	14:00-19:00 卓球 高木 愛加	14:00-14:50 泳 エアロ50 鈴木 由美子	14:00-19:00 卓球 高木 愛加
15:00	14:45-15:15 ポディコンパット30 林 茂憲	15:00-17:30 卓球	15:00-19:00 子ども 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	15:00-19:00 卓球	15:00-19:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)	14:45-15:15 レスミルズ tone30 菊池 めぐみ	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	15:30-18:00 卓球	15:00-16:00 フラダンス60 西宮 伸子	15:00-16:00 卓球	15:15-16:15 卓球 照沼 貴子	15:00-15:35 膝痛予防ストレッチ 30 高木 愛加	15:15-16:15 卓球 照沼 貴子	15:00-15:35 膝痛予防ストレッチ 30 高木 愛加	15:00-15:35 膝痛予防ストレッチ 30 高木 愛加
16:00	15:30-16:00 ストレッチポール 30 定員:36名 林 茂憲	卓球	子ども 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	子ども スイミング スクール (4コース使用)	15:30-16:15 ヘルビック ストレッチ45 岡崎 静枝	15:30-17:30 卓球	16:30-17:30 キッズダンス	16:00-16:30 卓球	16:00-16:30 卓球	15:45-16:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	16:00-16:30 卓球	16:30-17:30 卓球 志田 真一	16:00-16:30 続けて泳ごう※ 清野 涼子	16:00-16:30 卓球	16:00-16:30 続けて泳ごう※ 清野 涼子	16:00-16:30 続けて泳ごう※ 清野 涼子
17:00	18:30-19:00 SH'BAM30 佐藤 美稀	卓球	子ども 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	16:30-17:30 卓球	子ども 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	17:30-18:00 ポディバンス 60 佐藤 美稀	17:45-18:15 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	17:30-18:00 卓球	17:30-18:00 卓球	17:45-18:15 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	17:30-18:00 卓球	17:45-18:45 ポディコンパット 60 林 茂憲	17:30-18:00 背泳ぎ 初級 和田 紘一	17:45-18:45 卓球	17:30-18:00 背泳ぎ 初級 和田 紘一	17:45-18:45 卓球
18:00	18:30-19:00 SH'BAM30 佐藤 美稀	卓球	子ども 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	16:30-17:30 卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	17:30-18:00 ポディバンス 60 佐藤 美稀	17:45-18:15 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	17:45-18:15 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	17:30-18:00 卓球	17:30-18:00 卓球	17:45-18:15 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	17:30-18:00 卓球	17:45-18:45 ポディコンパット 60 林 茂憲	17:30-18:00 背泳ぎ 初級 和田 紘一	17:45-18:45 卓球	17:30-18:00 背泳ぎ 初級 和田 紘一	17:45-18:45 卓球
19:00	19:15-20:00 ポディバランス 45 (ST) 佐藤 美稀	卓球	子ども 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 卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	19:00-19:30 クロール 初級 木内 祥太	19:15-20:05 エアロ50 山縣 真理子	19:15-20:15 ヒップホップ 60 YUTO	19:15-20:15 フラダンス60 西宮 伸子	19:15-20:15 卓球	19:00-19:30 クロール 初級 河野 宗和	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 バタフライ 初級 和田 紘一	19:15-20:05 エアロ50 山縣 真理子	19:00-19:30 クロール 初級 木内 祥太	19:15-20:05 エアロ50 山縣 真理子
20:00	20:15-21:15 ポディコンパット 60 佐々 実	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	20:15-21:15 ※週代わり レスミルズ MINA	20:15-21:00 卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	19:40-20:10 クロール 初級 田嶋 和也	20:20-21:05 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子	20:15-21:00 フラダンス60 西宮 伸子	20:15-21:00 卓球	20:15-21:00 卓球	19:40-20:10 クロール 初級 河野 宗和	20:20-21:05 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子	20:20-21:05 ヨガ60 南原 亜佐子	19:40-20:10 クロール 初級 田嶋 和也	20:15-21:00 ※週代わり レスミルズ MINA	20:20-21:05 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子	20:15-21:00 卓球
21:00	21:30-22:15 ポディステップ Classic45※ 定員:50名 佐々 実	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	21:30-22:15 ポディバンス45 定員:50名 佐々 実	21:30-22:15 卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	21:00-21:30 背泳ぎ 初級 木内 祥太	21:20-22:05 ピラティス45 鈴木 由美子	21:00-21:45 スペシャルマスターズ 入門・初級 齊藤 宏史 中・上級 佐藤 世良	21:30-22:15 ポディコンパット 45 林 茂憲	21:30-22:15 卓球	21:00-21:30 背泳ぎ 初級 木内 祥太	21:20-22:05 ピラティス45 鈴木 由美子	21:00-21:30 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中・上級) 清野 涼子	21:00-21:30 クロール 初級 田嶋 和也	21:30-22:15 ポディバンス45 定員:50名 佐々 実	21:00-21:30 背泳ぎ 初級 木内 祥太	21:00-21:30 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中・上級) 清野 涼子
22:00	21:30-22:15 ポディステップ Classic45※ 定員:50名 佐々 実	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	21:30-22:15 ポディバンス45 定員:50名 佐々 実	21:30-22:15 卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	21:00-21:30 背泳ぎ 初級 木内 祥太	21:20-22:05 ピラティス45 鈴木 由美子	21:00-21:45 スペシャルマスターズ 入門・初級 齊藤 宏史 中・上級 佐藤 世良	21:30-22:15 ポディコンパット 45 林 茂憲	21:30-22:15 卓球	21:00-21:30 背泳ぎ 初級 木内 祥太	21:20-22:05 ピラティス45 鈴木 由美子	21:00-21:30 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中・上級) 清野 涼子	21:00-21:30 クロール 初級 田嶋 和也	21:30-22:15 ポディバンス45 定員:50名 佐々 実	21:00-21:30 背泳ぎ 初級 木内 祥太	21:00-21:30 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中・上級) 清野 涼子
23:00																		

続けて泳ごう※
30分間様々なメニュー(距離やサイクル)
で泳ぎ続けます。

～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。

★プール・マシンジムのご利用は閉館15分前までとなっております。
★クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからの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。

※週替わりレスミルズ
毎月第1・3・5週目・ポディアタック60/佐々 実
第2・4週目・・・ポディアジャム60/KIYO

ポディバンス60※
毎月第1・3・5週目・・・佐々 実
2・4週目・・・志田 真一