

	月曜日					火曜日					水曜日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:00															
10:30		10:00-10:30 ストレッチ開放						10:00-18:45 卓球開放						10:00-12:00 卓球開放	
11:00	10:30-11:30 ボディバランス60 手塚 早苗	10:45-11:25 エアロ40 平野 幸子	11:00-12:00 カルチャー ヨガ(大人)	10:30-11:15 アクアピクス45 軍司 暢子		10:30-11:10 ステップ40 平野 幸子	10:30-11:15 ボディバランス45 ※FX 手塚 早苗		10:30-11:00 はじめてプール 中村		10:30-11:15 レスミルズstone45 白畑 寿美子	10:30-11:30 太極拳60(入門) 島 祐子		10:30-11:00 はじめて平泳ぎ 根本	10:30-11:00 クロール初級 中村
11:30		11:40-12:10 SH'BAM30 朝志田 依里		11:30-12:00 アクアウォーキング&ジョギング 根本		11:25-12:10 ZUMBA(45min) 近藤 園子	11:30-11:50 筋膜アプローチ20 手塚 早苗		11:10-11:40 はじめて背泳ぎ 中村	11:10-11:40 背泳ぎ初級 小畑		11:30-12:20 エアロ50 白畑 寿美子		11:10-11:40 はじめてバタフライ ERI	11:10-11:40 背泳ぎ初級 中村
12:00	11:45-12:35 ステップ50 平野 幸子	12:25-13:25 ヨガ60 MINA	12:30-19:15 卓球開放	12:10-12:40 はじめてクロール 中村		12:25-13:15 エアロ50 葉谷 伸吾	12:10-13:10 フラダンス60 フラ ハラウ ピカケ 篠田 純子		12:00-12:30 平泳ぎ初級 根本		12:40-13:10 バタフライ初級 根本	12:45-13:25 エアロ40 秋山 由紀	12:45-13:15 ボディコンバット30 高橋 愛美	12:00-12:45 アクアピクス45 君島 恵子	
13:00	12:50-13:40 エアロ50 秋山 由紀			12:50-13:20 背泳ぎ初級 中村		13:30-14:00 平泳ぎ初級 根本	13:25-14:25 HIP HOP60 MAI		12:40-13:10 バタフライ初級 根本	12:40-13:10 バタフライ中級 ERI	13:00 ヨガ60 MINA	13:45-14:30 タヒチアンエアロ45 綿引 晴子	13:30-14:00 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介	12:50-13:20 はじめてプール TANI	
13:30				13:30-14:00 平泳ぎ初級 根本		14:00 ヨガ60 近藤 園子			13:20-14:00 マスターズ40 入門 ERI	13:20-14:00 初中級 TANI		14:00-14:30 ボディバンプ30 倉澤 駿	13:30-14:00 クロール初級 TANI	13:30-14:00 クロール中級 根本	
14:00	13:50-14:50 フラダンス60 フラ ハラウ ピカケ 海老根 伸子	14:00-14:30 ボディアタック30 葉谷 伸吾				14:45-15:30 SH'BAM45 白畑 寿美子	14:40-15:00 三ニポールエクササイズ20 磯野 孝介				14:00 ボディバンプ30 倉澤 駿	14:45-15:30 ベルビク ストレッチ45 綿引 晴子	14:10-14:50 有料プログラム	14:10-14:40 バタフライ初級 根本	14:10-14:40 バタフライ中級 ERI
14:30		14:45-15:30 バランス コーディネーション45 磯谷 伸吾				15:00 SH'BAM45 白畑 寿美子	15:15-16:00 ボディコンバット45 磯野 孝介				15:00 ヨガ60 近藤 園子	15:00-15:40 有料プログラム	15:00-18:20 子どもスイミングスクール		
15:00	15:00-15:30 エアロ30 葉谷 伸吾					15:30 ステップ40 白畑 寿美子						15:45-16:15 ボディアタック30 倉澤 駿			
15:30															
16:00	15:45-16:15 ボディバンプ30 葉谷 伸吾	15:45-16:05 筋膜アプローチ20 手塚 早苗		15:30-18:00 子どもスイミングスクール											
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30	18:30-19:00 ボディアタック30 瀬谷 莉央	18:40-19:10 ストレッチボール30 大内 良馬				18:15-19:00 ボディバンプ30 +テック15 大内 良馬	18:15-18:35 筋膜アプローチ20 磯野 孝介					18:20-18:50 ボディステップ30 皆川 百合子	18:20-19:00 アロマストレッチ40 瀬谷 莉央		
19:00															
19:30	19:15-19:55 エアロ40 船橋 美帆	19:30-19:50 筋膜アプローチ20 大内 良馬				19:15-20:15 エアロ60 佐藤 雅美	19:15-19:35 三ニポールエクササイズ20 大内 良馬		19:00-19:30 アクアピクス30 君島 恵子		19:05-19:50 ZUMBA(45min) 船橋 美帆	19:05-19:35 CXワークス30※定員30名 倉澤 駿	19:00-19:30 クロール初級 福地		
20:00															
20:30	20:10-20:55 ボディバンプ45 倉澤 駿	20:10-21:00 ラテンエアロ50 船橋 美帆	19:45-20:45 フラダンス60 フラ ハラウ ピカケ クワホア マサミ スケガワ			20:20-20:50 背泳ぎ初級 TANI			19:40-20:10 バタフライ初級 森田		20:05-20:50 ボディコンバット45 磯野 孝介	19:55-20:45 エアロ50 関口 雅代	19:30-20:30 HIP HOP60 MAI	19:40-20:10 背泳ぎ初級 皆川	
21:00															
21:30	21:10-22:10 ボディジャム60 瀬谷 莉央	21:15-22:15 ボディアタック60 ※定員25名 倉澤 駿	21:15-22:30 卓球開放						20:30-21:15 dance fitness fusion45 佐藤 雅美	20:40-21:40 ヨガ60 MINA	21:00-21:30 GRIT(有料プログラム) 倉澤 駿	21:00-22:00 マスターズ60 TANI	21:00-22:30 卓球開放	20:20-20:50 バタフライ初級 皆川	
22:00															
22:30															
23:00															
	月曜日					火曜日					水曜日				

	金曜日					土曜日					日曜日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:00		10:10-10:25 モーニングストレッチ15	10:00-19:00		10:00					10:00				10:00	
10:30	10:30-11:10 エアロ40 角屋 美麗	10:40-11:10 ストレッチボール30 磯野 孝介	卓球開放	10:30-11:00 アクアピクス30 軍司 陽子	10:30					10:30	10:30-11:30 モーニングストレッチ15			10:30	
11:00				11:10-11:40 はじめてクロール 小畑	11:00	10:30-11:30 ベルビック ストレッチ60 岡崎 静枝	10:45-11:25 エアロ40 角屋 美麗	10:30-11:30 カルチャー 空手(子供)	10:30-11:00 クロール初級 小畑	11:00	10:30-11:30 ベルビック ストレッチ60 関 真由美	10:45-11:25 ステップ40 藁谷 伸吾	11:00-11:30 アクアヌードル 皆川	11:00	
11:30					11:30				11:15-12:15	11:30					11:30
12:00	11:45-12:30 ZUMBA(45min) 関 真由美	11:30-12:30 ヨガ60 小園江 希海			12:00-12:30 パタフライ初級 根本	12:00	11:45-12:30 dance fitness fusion45 佐藤 雅美	11:40-12:40 ヨガ60 向野 陽子	12:15-12:55 有料プログラム	たくさん泳ごう! (楽しい4泳法) 根本	12:00	11:45-12:30 SH'BAM45 高橋 愛美	11:40-12:30 エアロ50 藁谷 伸吾	11:40-12:10 背泳ぎ初級 皆川	12:00
12:30					12:30						12:30			12:20-12:50 パタフライ初級 佐藤	12:30
13:00	12:45-13:35 エアロ50 角屋 美麗	12:45-13:30 バランス コーディネーション45 MINA			12:45-13:15 平泳ぎ初級 根本	13:00	12:45-13:45 エアロ60 佐藤 雅美	12:55-13:40 ボディバランス45 1・3・5週※FX 2・4週※ST 磯 幸枝	13:10-13:50 有料プログラム		13:00	12:45-13:45 ボディコンバット60 磯野 孝介	12:50-13:30 アロマストレッチ40 高橋 愛美	13:00-13:30 平泳ぎ初級 佐藤	13:00
13:30					13:30-14:15 マスターズ45 初級 TANI 中級 ERI	13:30					13:30				13:30
14:00	13:50-14:50 太極拳60 島 祐子	13:45-14:05 ミニボールエクササイズ20 大内 良馬				14:00	14:00-14:45 ボディジャム45 瀬谷 莉央	14:00-14:45 ストレッチボール ピラティス45 MINA	14:15-20:30 卓球開放	13:30-17:00 子どもスイミングスクール	14:00	14:00-14:45 レスミルStone45 皆川 百合子	14:05-14:35 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介		14:00
14:30		14:15-14:35 筋膜アプローチ20 大内 良馬				14:30					14:30				14:30
15:00	14:55-15:25 太極拳30(中級) 島 祐子	14:50-15:35 ボディバランス45 1・3・5週※ST 2・4週※FX 磯 幸枝				15:00	15:00-16:00 ボディパンプ60 大内 良馬	15:25-15:55 腰痛予防ストレッチ30 高橋 愛美			15:00	15:00-15:45 ボディステップ45 皆川 百合子	15:00-16:00 ボディバランス60 手塚 早苗	15:00-15:30 フィンスイム初級 佐藤	15:00
15:30					15:30					15:30				15:30	
16:00	15:45-16:15 ボディジャム30 瀬谷 莉央	15:45-16:30 バランス コーディネーション45 磯 幸枝			16:00					16:00			15:40-16:10 クロール初級 佐藤	16:00	
16:30					16:30	16:15-17:00 ボディコンバット45 高橋 愛美				16:30	16:00-17:00 ボディパンプ60 藁谷 伸吾			16:30	
17:00					17:00					17:00				17:00	
17:30					17:30	17:15-18:00 SH'BAM45 鴨志田 依里				17:30	17:15-18:00 ボディアタック45 瀬谷 莉央		17:30-18:15 マスターズ45 TANI	17:30	
18:00					18:00					18:00				18:00	
18:30	18:30-19:15 ボディコンバット45 高橋 愛美	18:20-19:00 エアロ40 岡崎 静枝			18:30	18:15-19:15 ボディステップ60 皆川 百合子	18:15-19:00 タヒチアン ダンス45 綿引 晴子			18:30				18:30	
19:00				19:00-19:30 アクアピクス30 君島	19:00					19:00				19:00	
19:30	19:30-20:15 レスミルStone45 白畑 寿美子	19:15-20:15 ベルビック ストレッチ60 岡崎 静枝	19:30-19:50 筋膜アプローチ20 瀬谷 莉央	19:40-20:10 はじめてクロール TANI	19:30		19:15-20:00 ベルビック ストレッチ45 綿引 晴子			19:30	<p>プログラムご参加の方へ</p> <p>※プログラムへの途中参加は安全管理上ご遠慮ください。 ※体調の優れない時は、プログラムへの参加は控えましょう。 ※プログラムの前後途中の水分補給は積極的に行いましょう。 ※都合によりインストラクター、プログラムが変更になる場合がございます。 ※安全管理上、定員になり次第締め切りとさせていただきます。</p> <p>・スタジオA=エアロピクス系⇒67名、ステップ系⇒50名 ボディパンプ⇒50名、ヨガ・マット系⇒56名 ・スタジオB=エアロピクス系⇒40名、ヨガ・マット系⇒45名、ステップ系⇒35名 ・スタジオC=マット系⇒30名</p> <p>☆プログラム内容、スタジオ・プールご利用の際の諸注意事項については、 別紙(スタジオ・プールプログラムのご紹介)をご確認ください。 ☺ は、初めての方でも無理なくご参加いただけるクラスです。</p>				19:30
20:00				20:20-20:50 はじめてパタフライ 福地	20:00					20:00				20:00	
20:30	20:30-21:15 SH'BAM45 白畑 寿美子	20:30-21:30 ボディバランス60 手塚 早苗	20:30-21:15 ストレッチボール ピラティス45 岡崎 静枝		20:30					20:30				20:30	
21:00				21:00-22:00 マスターズ60 TANI	21:00					21:00				21:00	
21:30	21:30-22:15 ZUMBA(45min) 船橋 美帆				21:30					21:30				21:30	
22:00					22:00					22:00				22:00	
22:30					22:30					22:30				22:30	
23:00					23:00					23:00				23:00	
	金曜日					土曜日					日曜日				