

		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															10:00
10:30			10:00-10:30 ストレッチ開放												10:30
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		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	卓球開放	10:30-11:00 はじめて背泳ぎ 小畑 背泳ぎ初級 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	卓球開放	10:30-11:00 はじめて平泳ぎ 根本 クロール初級 中村		11:00
11:30			11:40-12:10 SH'BAM30 鴨志田 依里	カルチャー ヨガ(大人)	11:30-12:00 アクアウォーキング&ジョギング 根本				11:10-11:40 はじめてクロール 中村 クロール初級 小畑				11:10-11:40 はじめてバタフライ 根本 背泳ぎ初級 中村		11:30
12:00		11:45-12:35 ステップ50 平野 幸子				11:25-12:10 ZUMBA(45min) 近藤 園子	11:30-12:00 ストレッチボール30 金澤 竜也		12:00-12:30 平泳ぎ初級 TANI 平泳ぎ中級 ERI	11:30-12:20 エアロ50 白畑 寿美子	11:45-12:30 SH'BAM45 高橋 愛美		12:00-12:45 アクアピクス45 君島 恵子		12:00
12:30			12:20-13:20 ヨガ60 MINA			12:25-13:15 エアロ50 葉谷 伸吾	12:20-12:50 ボディステップ30 金澤 竜也		12:40-13:00 筋腹アプローチ20 手塚 早苗	12:40-13:40 ヨガ60 MINA	12:45-13:25 エアロ40 秋山 由紀	12:45-13:15 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介	13:00-13:30 はじめてプール TANI 背泳ぎ初級 根本・ERI		12:30
13:00		12:50-13:40 エアロ50 秋山 由紀							13:40-13:50 ミニボールエクササイズ20 金澤 竜也				13:40-14:10 バタフライ初級 TANI バタフライ中級 ERI		13:00
13:30						13:25-14:25 ヨガ60 近藤 園子	13:25-14:25 HIP HOP60 子浦 真愛		13:30-13:45 スタート&ターン TANI		13:45-14:30 タヒチアンエアロ45 綿引 晴子		14:00-14:30 ボディパンプ30 倉澤 駿		13:30
14:00		13:50-14:50 フラダンス60 フラ ハラウ ピカケ 西宮 伸子	14:00-14:30 ボディアタック30 葉谷 伸吾						※対抗戦参加する方のみ	14:00-14:30 ボディパンプ30 倉澤 駿	14:00-16:45 有料プログラム		15:00-18:20 子どもスイミングスクール		14:00
14:30															14:30
15:00		15:00-15:30 エアロ30 葉谷 伸吾	14:45-15:30 バランス コーディネーション45 磯 幸枝												15:00
15:30				卓球開放											15:30
16:00		15:45-16:15 ボディパンプ30 葉谷 伸吾	15:45-16:05 筋腹アプローチ20 金澤 竜也		15:30-18:00 子どもスイミングスクール	15:40-16:20 ステップ40 白畑 寿美子	15:55-16:25 ボディコンバット30 磯野 孝介								16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															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							18:20-18:50 ボディステップ30 皆川 百合子					18:30
19:00															19:00
19:30		19:15-19:55 エアロ40 船橋 美帆	19:30-19:50 筋腹アプローチ20 大内 良馬							19:00-19:30 アクアピクス30 君島 恵子					19:30
20:00						19:15-20:15 エアロ60 佐藤 雅美	19:45-20:25 エアロ40 葉谷 伸吾		19:20-19:50 ボディバランス30※FX 鴨志田 依里	19:40-20:10 バタフライ初級 森田	19:00-19:40 アロマストレッチ40 瀬谷 莉央	19:30-20:30 HIP HOP60 子浦 真愛	19:00-19:30 クロール初級 福地		20:00
20:30		20:10-20:55 ボディパンプ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 クウホア マサミ スケガワ					20:15-20:45 CXワークス30※器具30名 倉澤 駿	20:20-20:50 背泳ぎ初級 森田			20:40-20:50 平泳ぎ初級 TANI		20:30
21:00						20:30-21:15 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美	20:40-21:40 ヨガ60 MINA								21:00
21:30		21:10-21:55 ボディジャム45 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					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 根本					21:30
22:00						21:30-22:15 ボディアタック45 葉谷 伸吾									22:00
22:30															22:30
23:00															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	
		10:00-19:00				10:00-10:30 ストレッチ開放						10:00-19:00		
	10:10-10:25 モーニングストレッチ15													
10:30	10:30-11:10 エアロ40 角屋 美麗	10:40-11:10 ストレッチポール30 磯野 孝介		10:30-11:00 アクアピクス30 軍司 陽子	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		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				11:10-11:40 はじめてクロール 小畑				11:10-11:40 バタフライ初級 根本						
11:30		11:30-12:30		11:50-12:20 はじめて背泳ぎ 小畑				11:50-12:20 4泳法 初中級 根本					11:40-12:10 背泳ぎ初級 皆川	
12:00	11:45-12:30 ZUMBA(45min) 関 真由美	ヨガ60 小園江 希海			11:45-12:30 U-JAM(45min) 佐藤 雅美	11:40-12:40 ヨガ60 向野 陽子				11:45-12:30 SH'BAM45 高橋 愛美	11:40-12:30 エアロ50 藁谷 伸吾		12:20-12:50 バタフライ初級 佐藤	
12:30							12:30-14:00							
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	卓球開放	13:00-13:30 クロール初中級 ERI	12:45-13:45 エアロ60 佐藤 雅美		有料プログラム			12:45-13:30 レスミルStone45 皆川 百合子	12:50-13:30 アロマストレッチ40 高橋 愛美		13:00-13:30 クロール初中級 佐藤	
13:30				13:40-14:20 マスターズ40 初級 ERI 中級 TANI				13:30-17:00						
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			14:00-14:45 ボディコンバット45 高橋 愛美	14:00-14:30 ボディバランス30 1・3・5週※ST 2・4週※FX 磯 幸枝	14:15-20:30		子どもスイミングスクール	13:45-14:30 ボディステップ45 皆川 百合子	14:00-14:30 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介			
14:30		14:15-14:35 筋膜リリース20 大内 良馬												
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			15:00-15:45 ボディジャム45 瀬谷 莉央	15:15-15:45 腰痛予防ストレッチ30 高橋 愛美				14:50-15:35 ボディアタック45 瀬谷 莉央				
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			16:00-17:00 ボディパンプ60 大内 良馬					16:00-17:00 ボディバランス60 手塚 早苗			16:00-16:30 フィンスイム初中級 佐藤	
16:30													16:40-17:10 平泳ぎ初級 佐藤	
17:00														
17:30					17:15-18:00 SH'BAM45 鴨志田 依里					17:15-18:15 ボディコンバット60 磯野 孝介			17:30-18:15 マスターズ45 TANI	
18:00														
18:30	18:30-19:15 ボディステップ45 金澤 竜也	18:20-19:00 エアロ40 岡崎 静枝		18:15-18:45 はじめてクロール TANI	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				18:15-18:45 バタフライ初級 福地				
19:00				19:00-19:30 はじめてバタフライ 福地						19:00-19:45 たくさん泳ごう! 根本				
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				19:15-20:00 ベルビック ストレッチ45 綿引 晴子								
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	卓球開放											
21:00				21:00-22:00 マスターズ60 TANI										
21:30	21:30-22:15 ZUMBA(45min) 船橋 美帆													
22:00														
22:30														
23:00														

このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。退出のタイミングはインストラクターがご案内いたしますのでそれまでは退出なさらないようご協力をお願いいたします。

プログラムご参加の方へ

※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。

・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

☆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。