

	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	ヘルピック 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	10:30-11:30 ヨガ60 近藤 園子	10:30-10:45 モーニングストレッチ	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	10:45-11:30 アクアピクス45 福島 わかな	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	11:00-11:30 バタフライ 初級 清野 涼子	
12:00	Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:45-12:30 ボディバランス 45 (ST) 林 茂憲	11:30-12:00 背泳ぎ はじめて 百瀬 背泳ぎ 初級 和田 背泳ぎ 中級 清野	11:40-12:40 バランスコーディネーション60 小野坂 昌子	11:45-12:25 エアロ40	11:45-12:15 ビキナー 百瀬 クロール 初級 安藤 クロール 中級 清野	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:45-12:30 ヘルピック ストレッチ45 船橋 美帆	11:30-12:00 クロール はじめて 百瀬 クロール 初級 佐々 クロール 中級 佐々	11:45-12:30 ボディコンパット 45 林 茂憲	11:45-12:30 バランスコーディネーション45 藪 香奈枝	11:45-12:15 バタフライ はじめて 石井 バタフライ 初級 佐藤 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	11:45-12:15 平泳ぎ 初級 石井 平泳ぎ 中級 和田	11:30-12:30 ヘルピック 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 ボディバランス 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 太極拳60 【入門】 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 バタフライ はじめて 安藤 バタフライ 初級 佐藤	12:45-13:25 ステップ40 定員:50名 照沼 貴子	12:40-13:25 トータルボディ コンディショニング 45 小野坂 昌子	13:15-13:45 背泳ぎ はじめて 安藤 背泳ぎ 初級 小島 背泳ぎ 中級 佐々	12:30-13:00 アクアピクス45 南原 亜佐子	12:30-13:00 クロール 初級 安藤 クロール 中級 石井	12:45-13:45 ボディバランス 60 林 茂憲	13:00-13:45 U-JAM45 西野 照代	13:00-17:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)	12:45-13:15 クロール 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 平泳ぎ 初級 石井	14:00-14:30 太極拳30 【初級】 島 祐子	14:05-14:35 週替わり レスミルス ※館内に掲示	13:55-14:10 水中ターン 清野	14:00-14:30 エアロ40 照沼 貴子	14:00-14:30 ボディバランス30 定員:50名 菊池 めぐみ	14:00-14:30 平泳ぎ 初級 安藤 直子・佐藤 茜	13:40-14:20 エアロ40 小野坂 昌子	13:45-14:15 ボディバランス 30 (FX) 佐藤 美稀	14:00-14:45 アクアピクス45 照沼 貴子	13:20-14:05 ヘルピック ストレッチ45 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 子ども スイミング スクール (4コース使用)	14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	14:00-19:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)	
15:00	ボディコンパット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	14:55-15:15 筋膜アプローチ20 定員:30名 藪 香奈枝	14:45-15:15 レスミルス tone30 菊池 めぐみ	14:45-15:15 アロマストレッチ30 高木 愛加	15:00-16:00 フラダンス60 西宮 伸子	15:00-16:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)	15:00-16:00 フラダンス60 西宮 伸子	15:30-18:00 卓球	15:30-18:30 子ども スイミング スクール (4コース使用)	15:15-16:15 卓球	15:05-15:35 膝痛予防ストレッチ 30 高木 愛加	15:20-15:50 背泳ぎ 初級 和田 紘一	15:00-19:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)	15:20-15:50 背泳ぎ 初級 和田 紘一	15:00-19:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)	
16:00	卓球	卓球	卓球	15:20-16:20 ヨガ60 南原 亜佐子	15:30-18:00 卓球	15:30-16:15 ヘルピック 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	15:30-18:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)	15:30-18:00 卓球	16:30-17:30 キッズダンス	16:30-17:30 卓球	16:30-17:30 卓球	15:45-16:15 ボディアタック 30 高木 愛加	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	16:30-17:30 卓球	16:00-16:30 続けて泳ごう※ 清野 涼子	
17:00	卓球	卓球	卓球	18:15-18:45 バランスボール30 定員:24名 佐藤 美稀	18:15-18:45 バランスボール30 定員:24名 佐藤 美稀	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	19:00-19:30 クロール はじめて 河野 宗和	18:15-18:55 エアロ40 岡崎 静枝	19:00-19:30 クロール はじめて 河野 宗和	19:30-20:10 エアロ40 近藤 園子	19:15-20:15 ヨガ60 南原 亜佐子	19:00-19:30 クロール 初級 河野 宗和	17:45-18:15 アロマストレッチ30 佐藤 美稀	17:30-18:00 バタフライ 初級 河野 宗和	17:45-18:45 ボディコンパット 60 林 茂憲	17:30-18:00 バタフライ 初級 河野 宗和	17:45-18:45 ボディコンパット 60 林 茂憲	17:00-19:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)
18:00	卓球	卓球	卓球	19:00-20:00 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-20:00 フラダンス60 西宮 伸子	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 佐藤 世良	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 佐藤 世良	19:10-19:25 ボディステップ テクニククラス	19:10-19:25 ボディステップ テクニククラス	19:30-20:10 エアロ40 近藤 園子	19:15-20:15 ヨガ60 南原 亜佐子	19:40-20:10 背泳ぎ 初級 斎藤 宏史	18:30-19:15 ボディアタック 45 高木 愛加	18:10-18:40 背泳ぎ 初級 佐藤 茜	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	18:30-19:15 ボディアタック 45 高木 愛加	18:10-18:40 背泳ぎ 初級 佐藤 茜	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	18:00-19:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)
19:00	卓球	卓球	卓球	19:15-20:00 SH'BAM45 佐藤 美稀	19:15-20:00 SH'BAM45 佐藤 美稀	19:40-20:10 バタフライ 初級 齋藤 宏史	19:40-20:10 バタフライ 初級 齋藤 宏史	19:30-20:15 ボディステップ Classic45 定員:50名 高木 愛加	19:30-20:15 ボディステップ Classic45 定員:50名 高木 愛加	19:30-20:10 エアロ40 近藤 園子	19:15-20:15 ヨガ60 南原 亜佐子	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 齋藤 宏史	19:30-20:00 SH'BAM30 佐々 実	19:30-20:00 SH'BAM30 佐々 実	19:30-20:00 SH'BAM30 佐々 実	19:30-20:00 SH'BAM30 佐々 実	19:30-20:00 SH'BAM30 佐々 実	19:30-20:00 SH'BAM30 佐々 実	19:00-19:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)
20:00	卓球	卓球	卓球	20:15-21:15 ボディアタック 60 佐々 実	20:15-21:15 ボディアタック 60 佐々 実	20:20-20:50 クロール 初級 和田 紘一	20:20-20:50 クロール 初級 和田 紘一	20:30-21:15 ZUMBA (45min) 近藤 園子	20:30-21:15 ZUMBA (45min) 近藤 園子	20:30-21:30 ボディハンフ 60 定員:50名 佐々 実	20:30-21:00 ボディバランス 30 (FX) 佐藤 美稀	20:20-20:50 背泳ぎ 初級 佐藤 世良	20:30-21:00 ボディバランス 30 (FX) 佐藤 美稀	20:30-21:00 ボディバランス 30 (FX) 佐藤 美稀	20:30-21:00 ボディバランス 30 (FX) 佐藤 美稀	20:30-21:00 ボディバランス 30 (FX) 佐藤 美稀	20:30-21:00 ボディバランス 30 (FX) 佐藤 美稀	20:30-21:00 ボディバランス 30 (FX) 佐藤 美稀	20:00-20:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)
21:00	卓球	卓球	卓球	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	21:00-21:45 スペシャルマスターズ 入門・初級 齋藤 宏史 中上級 佐藤 世良	21:00-21:45 スペシャルマスターズ 入門・初級 齋藤 宏史 中上級 佐藤 世良	21:30-22:15 ボディコンパット 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディコンパット 45 林 茂憲	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:10-21:40 平泳ぎ 初級 石井 諒	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:10-21:40 平泳ぎ 初級 石井 諒	21:10-21:40 平泳ぎ 初級 石井 諒	21:10-21:40 平泳ぎ 初級 石井 諒	21:10-21:40 平泳ぎ 初級 石井 諒	21:10-21:40 平泳ぎ 初級 石井 諒	21:10-21:40 平泳ぎ 初級 石井 諒	21:00-20:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)
22:00	卓球	卓球	卓球	ボディステップClassic45※ 毎月第4週目は、 ボディステップAthletic45 のクラスを実施いたします。	ボディステップClassic45※ 毎月第4週目は、 ボディステップAthletic45 のクラスを実施いたします。	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 ボディコンパット 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディコンパット 45 林 茂憲	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:00-20:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)
23:00	卓球	卓球	卓球	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 ボディコンパット 45 林 茂憲	21:30-22:15 ボディコンパット 45 林 茂憲	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:45-22:15 SH'BAM30 佐藤 美稀	21:00-20:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)

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。