

	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 青竹リズム体操 (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 アクアクロップ 定員:30名 佐々 美	機能改善教室	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
11:30																		
12:00	Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:45-12:30 ボディバランス 4.5 (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 小野坂 昌子	11:45-12:15 ピギナー 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	11:45-12:30 ボディコンバット 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 茜 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
12:30																		
13:00	エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:30 ボディランフ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 ZUMBA (45min) 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 茜 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 腰痛予防ストレッチ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 茜	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	12:30-13:00 平泳ぎ はじめて 佐藤 茜 平泳ぎ 初級 安藤 平泳ぎ 中級 石井	12:50-13:10 12:50-13:10 腰痛予防ストレッチ20 定員:30名 藪 香奈枝	13:00-13:45 U-JAM45 西野 照代	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	13:00-13:20 13:00-13:20 腰痛予防ストレッチ20 定員:30名 高木 愛加	12:45-13:15 クロール 初級 佐藤 茜
13:30																		
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 諒	14:00-14:30 太極拳30 【初級】 島 祐子	14:05-14:35 週替わり リズムミクス ※館内に掲示	14:15-15:00 水中ターン 清野 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中級) 清野 涼子	13:40-14:20 エアロ40 照沼 貴子	14:00-14:30 ボディランフ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	14:00-14:50 14:00-14:50 腰痛予防ストレッチ20 定員:30名 藪 香奈枝	14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	14:00-19:00 卓球
14:30																		
15:00	ボディコンバット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 腰痛予防ストレッチ20 定員:30名 藪 香奈枝	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 リズムミクス tone30 菊池 めぐみ	14:35-15:05 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 フラダンス60 西宮 伸子	14:30-14:50 腰痛予防ストレッチ20 定員:30名 藪 香奈枝	15:00-16:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)	15:15-16:15 卓球	15:00-15:35 腰痛予防ストレッチ 30 高木 愛加	15:00-15:35 腰痛予防ストレッチ 30 高木 愛加	15:00-15:35 腰痛予防ストレッチ 30 高木 愛加	15:00-15:35 腰痛予防ストレッチ 30 高木 愛加	15:00-15:35 腰痛予防ストレッチ 30 高木 愛加
15:30																		
16:00		卓球																
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

★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。

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。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。