

	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	10:00 10:30-11:15 ベルビック ストレッチ45 福島 わかな	10:00 10:30-11:00 ダンベルチューブ30 高津 秀之		10:00 10:30-11:15 ヨガ45 近藤 園子	10:00 10:30-11:00 エアロ30 小野坂 昌子		10:00 10:30-11:15 ヨガ45 山縣 真理子	10:00 10:40-11:20 ZUMBAGOLD 40 船橋 美帆		10:00 10:30-11:15 機能改善教室45 渡邊 真里恵	10:00 10:45-11:25 エアロ40 西野 照代		10:00 10:30-11:15 ヨガ45 近藤 園子	10:00 10:40-11:20 エアロ40 山縣 真理子	10:45-11:15 アクアピクス30 福島 わかな	10:00 10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:00 10:30-11:15 ストレッチボール ピラティス45 岡崎 静枝	
11:00																		
11:30	11:05 11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:00 11:30-12:15 ボディバランス 45 林 茂憲	11:30-12:15 アクアピクス45 福島 わかな	11:05 11:35-12:20 機能改善教室 45 渡邊 真里恵	10:55 11:25-12:05 エアロ40 小野坂 昌子	11:30-12:00 バタフライ はじめて 小島 梨花 バタフライ 初級 清野 涼子 バタフライ 中級 佐藤 世良	11:05 11:35-12:20 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:10 11:40-12:25 ヘルビック ストレッチ45 船橋 美帆	11:30-12:00 クローリング はじめて 小島 梨花 クローリング 初級 和田 統一	11:05 11:35-12:05 ボディコンバット30 林 茂憲	11:30 12:00-12:30 タンベルチューブ30 高津 秀之	11:45-12:15 背泳ぎ はじめて 小島 梨花 背泳ぎ 初級 佐藤 世良 背泳ぎ 中級 石井 諒	11:05 11:35-12:15 ステップ40 山縣 真理子	11:10 11:40-12:25 ピラティス45 南原 亜佐子	11:30-12:00 バタフライ 初級 石井 諒 バタフライ 中級 和田 統一	11:05 11:35-12:20 ヘルビック ストレッチ45 岡崎 静枝	11:05 11:35-12:15 ラテンエアロ 40 船橋 美帆	11:00-11:30 バタフライ はじめて 佐藤 茜
12:00																		
12:30	12:10 12:40-13:20 エアロ40 佐藤 雅美	12:05 12:35-13:20 ボディパンプ 45 高津 秀之	12:30-13:00 平泳ぎ 初級 安藤 直子 平泳ぎ 中級 石井 諒	12:10 12:40-13:20 ステップ40 小野坂 昌子	12:20 12:50-13:35 太極拳45 (入門) 島 祐子	13:00-13:30 背泳ぎ はじめて 安藤 直子 背泳ぎ 初級 和田 統一 背泳ぎ 中級 清野 涼子	12:10 12:40-13:25 フラダンス45 西宮 伸子	12:15 12:45-13:15 腰痛予防体操30 高津 秀之	13:00-13:30 平泳ぎ 初級 安藤 直子	12:15 12:45-13:25 ステップ40 照沼 貴子	12:20 12:50-13:35 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 スタート・ターン 清野 涼子・石井 諒	12:05 12:35-12:55 筋力アップローチ20 佐藤 美稀	12:30 13:00-13:45 ヘルビック ストレッチ45 岡崎 静枝	12:15-12:45 平泳ぎ 初級 安藤 直子 平泳ぎ 中級 清野 涼子	12:10 12:40-13:40 ボディバランス 60 林 茂憲	12:05 12:35-13:05 SHBAM30 佐藤 美稀	12:30-13:00 クローリング 初級 佐藤 茜
13:00																		
13:30	13:10 13:40-14:20 エアロ40 西野 照代	13:15 13:45-14:45 太極拳60 島 祐子	13:15-13:45 背泳ぎ 初級 安藤 直子 背泳ぎ 中級 和田 統一	13:20 13:50-14:50 太極拳60 島 祐子	13:25 13:55-14:25 レスミルズ barre30 佐藤 美稀	14:45-15:05 筋力アップローチ20 佐藤 美稀	13:15 13:35-14:15 エアロ40 高津 秀之	13:05 13:35-14:15 エアロ40 照沼 貴子	13:45-14:15 続けて泳ごう※ 和田 統一	13:20 13:50-14:30 エアロ40 小野坂 昌子	13:25 13:55-14:25 ボディバランス30 林 茂憲	14:00-14:30 アクアピクス30 照沼 貴子	12:45 13:15-14:00 U-JAM45 岡崎 静枝	13:00-13:45 ヘルビック ストレッチ45 岡崎 静枝	13:00-17:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)	13:30 14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	卓球	13:15-13:45 平泳ぎ 初級 清野 涼子
14:00																		
14:30	14:10 14:40-15:10 ボディコンバット30 林 茂憲	15:10 15:15-16:00 卓球	15:00-19:00	14:40 15:10-16:10 ヨガ60 南原 亜佐子	卓球	卓球	14:05 14:35-15:05 レスミルズ barre30 林 茂憲	15:10 15:15-16:00 卓球	15:30-16:00 月替わり4泳法 (初級) 佐藤 世良	14:20 14:50-15:35 フラダンス45 西宮 伸子	15:10 15:15-16:00 卓球	15:30-18:30 卓球	13:50 14:20-15:05 SHBAM45 佐藤 美稀	卓球	14:10 14:15-15:00 卓球	卓球	14:00-14:50 卓球	14:00-14:45 卓球
15:00																		
15:30	15:00 15:30-16:00 ストレッチボール 30 林 茂憲	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	15:10 15:15-16:00 卓球	卓球	卓球	14:55 15:25-16:10 ボディバランス 45 高津 秀之	卓球	15:30-16:00 月替わり4泳法 (初級) 佐藤 世良	14:20 14:50-15:35 フラダンス45 西宮 伸子	15:10 15:15-16:00 卓球	15:30-18:30 卓球	14:55 15:25-16:10 ヨガ45 照沼 貴子	卓球	14:10 14:15-15:00 卓球	卓球	14:40 15:10-15:55 ボディアタック 45 高津 秀之	卓球
16:00																		
16:30	16:10 16:15-17:00 卓球	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	16:10 16:15-17:00 卓球	卓球	卓球	16:10 16:15-17:00 卓球	卓球	16:00-16:45 卓球	16:10 16:15-17:00 卓球	16:10 16:15-17:00 卓球	16:10 16:15-17:00 卓球	16:00 16:15-17:00 卓球	卓球	16:15-17:00 卓球	卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球
17:00																		
17:30	17:10 17:15-18:00 卓球	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	17:10 17:15-18:00 卓球	卓球	卓球	17:10 17:15-18:00 卓球	卓球	16:30-17:30 卓球	17:10 17:15-18:00 卓球	17:10 17:15-18:00 卓球	17:10 17:15-18:00 卓球	17:10 17:15-18:00 卓球	卓球	16:00-16:45 卓球	卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球
18:00																		
18:30	17:55 18:25-18:55 SHBAM30 佐藤 美稀	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	17:30 18:00-18:45 バランスコーディネーション45 山縣 真理子	卓球	卓球	18:00 18:30-19:00 バランスコーディネーション30 高津 秀之	卓球	16:30-17:30 卓球	17:45 18:15-19:00 ボディバランス 45 高津 秀之	17:45 18:15-19:00 ボディバランス 45 高津 秀之	17:45 18:15-19:00 ボディバランス 45 高津 秀之	17:45 18:15-19:00 ボディバランス 45 高津 秀之	卓球	16:00-16:45 卓球	卓球	16:00-16:45 卓球	16:00-16:45 卓球
19:00																		
19:30	18:45 19:15-19:55 エアロ40 鈴木 由美子	18:45 19:15-20:00 ボディバランス 45 佐藤 美稀	19:00-19:30 バタフライ 初級 菅野 多恵	18:35 19:05-19:50 ZUMBA (45min) 山縣 真理子	18:30 19:00-19:45 ヨガ45 MINA	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 安藤 直子	18:45 19:15-20:00 フラダンス45 西宮 伸子	18:45 19:15-20:00 フラダンス45 西宮 伸子	19:00-19:30 クローリング 初級 佐藤 茜	18:50 19:20-20:05 ヒップホップ 45 YUNA	18:50 19:15-20:00 フラダンス45 西宮 伸子	18:50 19:15-20:00 フラダンス45 西宮 伸子	18:45 19:15-20:00 フラダンス45 西宮 伸子	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 和田 統一	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 和田 統一	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 和田 統一	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 和田 統一	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 和田 統一
20:00																		
20:30	19:55 20:25-20:55 ボディコンバット30 林 茂憲	19:50 20:20-21:05 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子	20:20-20:50 続けて泳ごう※ 清野 涼子	19:40 20:10-20:40 ボディアタック30 高津 秀之	19:35 20:05-20:50 MINA	20:20-20:50 背泳ぎ 初級 齋藤 宏史	19:50 20:20-21:05 ボディバランス 45 林 茂憲	19:50 20:20-21:05 ボディバランス 45 林 茂憲	20:20-20:50 スタート・ターン 石井 諒	19:55 20:25-21:10 ZUMBA (45min) 近藤 園子	19:55 20:20-21:05 ボディバランス 45 林 茂憲	19:55 20:20-21:05 ボディバランス 45 林 茂憲	19:50 20:20-21:05 ボディパンプ 45 高津 秀之	20:20-20:50 レスミルズ barre30 佐藤 世良	20:20-20:50 レスミルズ barre30 佐藤 世良	20:20-20:50 レスミルズ barre30 佐藤 世良	20:20-20:50 レスミルズ barre30 佐藤 世良	20:20-20:50 レスミルズ barre30 佐藤 世良
21:00																		
21:30	20:45 21:15-21:45 レスミルズ barre30 林 茂憲	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	20:30 21:00-22:00 ボディパンプ 60 高津 秀之	卓球	卓球	21:00 21:30-22:00 ボディコンバット30 林 茂憲	卓球	20:45-21:15 めざせ☆個人メドレー 石井 諒	20:55 21:25-21:55 レスミルズStone30 高津 秀之	20:55 21:25-21:55 レスミルズStone30 高津 秀之	20:55 21:25-21:55 レスミルズStone30 高津 秀之	20:55 21:25-21:55 レスミルズStone30 高津 秀之	卓球	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	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良
22:00																		
23:00																		

続けて泳ごう※
様々なメニュー（距離やサイクル）で
泳ぎ続けます。

各プログラムの上に記載している時間は、
整理券配布開始時間です。
無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

- ・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勧めします。
- ・プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。
- ・体調のすぐれない時は、プログラムへの参加を控えましょう。
- ・水分補給は、プログラム前後や途中に積極的に行いましょう。
- ・都合により、インストラクター・プログラム内容・時間が変更になる場合がございます。館内掲示板、HPにてご案内させていただきますので、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。