

	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 ベルビク ストレッチ45 福島 わかな	10:00 ダンベルチューブ30 高津 秀之		10:00 ヨガ45 近藤 園子	10:00 エアロ30 小野坂 昌子		10:00 ラテンエアロ40 船橋 美帆	10:00 ヨガ45 山縣 真理子		10:00 機能改善教室45 渡邊 真里恵	10:00 エアロ40 西野 照代		10:00 ヨガ45 近藤 園子	10:00 エアロ40 山縣 真理子		10:00 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:00 ストレッチボール ピラティス45 岡崎 静枝	
11:00			10:45-11:15 バタフライ 初級 石井 諒			10:45-11:15 アクアジョギング& ウォーキング30 清野 涼子			10:45-11:15 アクアグローブ30 和田 統一			11:00-11:30 平泳ぎ はじめて 小島 梨花			11:00-11:30 平泳ぎ 初級 清野 涼子			11:00-11:30 背泳ぎ 初級 佐藤 茜
11:30	11:05 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:00 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 バランスコーディネーション45 KIYO	11:25-12:05 エアロ40 小野坂 昌子	11:30-12:00 背泳ぎ はじめて 小島 梨花	11:05 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:10 11:40-12:25 バタフライ はじめて 安藤 直子	11:30-12:00 バタフライ 初級 和田 統一	11:05 11:35-12:05 ボディコンバット30 林 茂憲	11:15 11:45-12:15 ダンベルチューブ30 沖野 陽子	11:30-12:00 アクアピクス30 照沼 貴子	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 平泳ぎ 初級 石井 諒	11:05 11:35-12:15 ラテンエアロ 40 船橋 美帆	11:05 11:35-12:20 ヘルビク ストレッチ45 岡崎 静枝	11:00-11:30 背泳ぎ 初級 佐藤 茜
12:00																		
12:30	12:10 エアロ40 佐藤 雅美	12:05 12:35-13:20 ボディハンフ 45 高津 秀之	12:30-13:00 クロール はじめて 小島 梨花	12:10 12:40-13:25 ボディジャム 45 KIYO	12:20 12:50-13:35 太極拳45 (入門) 島 祐子	12:15-12:45 平泳ぎ はじめて 安藤 直子	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	12:15-12:45 アクアピクス30 照沼 貴子	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	12:30-13:00 バタフライ はじめて 高松 清野	12:05 12:35-12:55 筋力アップルーチ 20 高木 愛加	12:30 13:00-13:45 ヘルビク ストレッチ45 岡崎 静枝	12:15-12:45 背泳ぎ 初級 清野 涼子	12:10 12:40-13:40 ボディバランス 60 林 茂憲	12:10 12:40-13:10 SH'BAM30 佐藤 美稀	12:30-13:00 バタフライ 初級 佐藤 茜
13:00			13:15-13:45 平泳ぎ 初級 安藤 直子			13:00-13:30 クロール 初級 小島 梨花			13:00-13:30 クロール 初級 安藤 直子			13:15-13:45 スタート・ターン 清野 涼子・石井 諒			13:00-17:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)			13:15-13:45 クロール 初級 清野 涼子
13:30	13:10 エアロ40 西野 照代	13:15 13:45-14:45 太極拳60 島 祐子	14:00-14:30 フィンスイミング はじめて 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		13:15 13:35-14:15 エアロ40 照沼 貴子	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 アクアヌードル30 小島 梨花	13:50 14:20-15:05 SH'BAM45 佐藤 美稀	14:10 14:15-15:00 卓球	13:30 14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	13:55 14:00-14:45 卓球	13:15-13:45 クロール 初級 清野 涼子	
14:00																		
14:30	14:10 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	14:15 14:45-15:05 レスミルズ barre30 佐藤 美稀		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 茜	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	15:10 15:15-16:00 卓球	15:00-15:45 卓球	14:40 15:10-15:55 ボディアタック 45 高津 秀之	14:55 15:20-15:50 スタート・ターン 佐藤 世良	15:20-15:50 スタート・ターン 佐藤 世良
15:00																		
15:30	15:00 15:30-16:00 ストレッチボール 30 林 茂憲	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 茜	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	16:10 16:15-17:00 卓球	16:00-16:45 卓球	16:15-17:15 ボディハンフ 60 志田 真一	16:00-16:45 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	16:00-16:45 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良
16:00																		
16:30	卓球	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	卓球	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	卓球	卓球	16:30-17:30 卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	16:15-17:15 ボディハンフ 60 志田 真一	16:55 17:00-17:45 卓球	16:00-16:45 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良
17:00																		
17:30	卓球	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	卓球	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	卓球	卓球	17:30-18:00 クロール 初級 佐藤 茜	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	17:05 17:35-18:20 ボディコンバット 45 林 茂憲	卓球	17:00-17:45 卓球
18:00																		
18:30	17:55 18:25-18:55 SH'BAM30 佐藤 美稀			17:30 18:00-18:45 バランスコーディネーション45 KIYO			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			17:20 17:50-18:35 ボディアタック 45 和田 統一					
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 ボディジャム 45 KIYO	18:30 19:00-19:45 ヨガ45 山縣 真理子	19:00-19:30 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:50 19:20-20:05 ヒップホップ 45 YUNA	18:45 19:15-20:00 フラダンス45 西宮 伸子	19:00-19:30 背泳ぎ 初級 佐藤 茜	18:50 19:20-20:00 エアロ40 近藤 園子	18:45 19:15-20:00 ヨガ45 南原 亜佐子	19:00-19:30 バタフライ 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 ZUMBA (45min) 山縣 真理子	20:20-20:50 クロール 初級 齋藤 宏史	19:55 20:25-21:10 ZUMBA (45min) 近藤 園子	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	19:50 20:20-21:05 ボディハンフ 45 石井 諒	19:50 20:20-20:50 レスミルズ barre30 佐藤 美稀	20:20-20:50 平泳ぎ 初級 佐藤 世良						
21:00																		
21:30	20:45 21:15-21:45 レスミルズ barre30 林 茂憲			20:30 21:00-22:00 ボディハンフ 60 高津 秀之		21:00-21:45 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 齋藤 宏史	21:00 21:30-22:00 ボディコンバット30 林 茂憲			20:55 21:25-21:55 レスミルズStone30 高津 秀之		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。