

	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																		
30	10:00 ベルビク ストレッチ45 福島 わかな	10:00 10:30-10:50 チューブコア20 高津 秀之		10:00 ヨガ45 近藤 園子	10:00 10:30-11:00 はじめてエアロ30 MA-SA		10:00 ラテンエアロ40 船橋 美帆	10:00 10:30-11:00 腰痛予防体操30 沖野 陽子		10:00 機能改善教室 45 渡邊 真里恵	10:00 10:30-11:10 エアロ40 (中級) 西野 照代		10:00 ヨガ45 近藤 園子	9:50~10:05 1階玄関 抽選券配布	10:00 10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:00 10:30-11:15 ファンクショナル ローラーピラティス 45 岡崎 静枝		10:00 水中運動30 佐藤 美稀
11:00																		
30	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	11:00 11:30-12:15 ボディバランス 45 佐藤 美稀	10:55 11:25-12:05 エアロ40 (初級) MA-SA	11:30-12:00 背泳ぎ はじめて 小島 背泳ぎ 初級 安藤 背泳ぎ 中級 石井	11:05 11:30-12:15 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:05 11:35-12:20 ヘルビク ストレッチ45 船橋 美帆		11:05 11:35-12:05 ダンベルチューブ30 ボディアタック30 林 茂憲	11:00 11:30-12:00 アクアピクス30 照沼 貴子		11:00 11:30-12:15 ステップ40 (中級) 山縣 真理子	11:00 11:30-12:15 ピラティス45 南原 亜佐子	11:30-12:00 背泳ぎ 初級 石井 諒 背泳ぎ 中級 和田 統一	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 11:45-12:15 クロール 初中級 石井 諒
12:00																		
30	12:10 12:40-13:20 エアロ40 (中級) 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 初級 安藤 直子 クロール 中級 TANI	12:00 12:30-13:00 遊戯わりのレスミルズ30 高木 愛加	12:20 12:50-13:35 太極拳45 (入門) 島 祐子	12:15-12:45 バタフライ はじめて 小島 梨花 バタフライ 初級 細谷 恵梨	12:05 12:35-13:20 フラダンス45 西宮 伸子	12:15 12:45-13:15 ダンベルチューブ30 沖野 陽子		12:15 12:45-13:25 ステップ40 (初級) 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 MA-SA		12:00 12:30-13:15 ボディアタック 45 末富 麻衣	12:00 12:30-13:00 ストレッチャー 30 高木 愛加	12:15-12:45 バタフライ 初級 齋松 哲 バタフライ 中級 和田 統一	12:10 12:40-13:40 ボディバランス 60 林 茂憲	12:10 12:40-13:25 バタフライ 初級 石井 諒	12:30-13:00 平泳ぎ 初級 石井 諒
13:00																		
30	13:10 13:40-14:20 エアロ40 (初級) 西野 照代	13:10 13:45-14:45 太極拳60 島 祐子	14:00-14:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) TANI	12:50 13:20-13:40 ストレッチャー 高木 愛加	13:25 13:55-14:55 レスミルズ barre30 佐藤 美稀	13:00-13:30 クロール はじめて 安藤 クロール 初級 細谷 クロール 中級 和田	13:05 13:35-14:15 エアロ40 (初級) 照沼 貴子	13:05 13:45-14:15 ヘルビク ボディハンフ30 石井 諒	13:15 13:45-14:15 続けて泳ごう※ 和田 統一	13:20 13:50-14:30 エアロ40 (初級) MA-SA	13:25 13:55-14:25 ボディバランス30 林 茂憲		13:05 13:30-14:00 バタフライ はじめて 安藤 直子 バタフライ 初級 石井 諒	13:00 13:30-14:00 バタフライ はじめて 安藤 直子 バタフライ 初級 石井 諒	13:30 14:00-14:50 エアロ50 (中級) 鈴木 由美子	13:40 13:45-14:30 卓球	13:15-13:45 続けて泳ごう※ 石井 諒	
14:00																		
30	14:10 14:40-15:10 ボディアタック30 林 茂憲	15:10 15:00-19:00 卓球		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	14:35-15:05 レズミルズ barre30 林 茂憲	14:35-15:05 レズミルズ barre30 小島 梨花	14:20 14:50-15:35 フラダンス45 西宮 伸子	15:10 15:15-16:00 卓球		14:05 14:35-15:20 SH'BAM45 佐藤 美稀	14:25 14:30-15:15 卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	14:40 15:10-15:55 ボディアタック 45 高津 秀之	14:40 14:45-15:30 卓球	
15:00																		
30	15:00 15:30-16:00 ストレッチャー 30 林 茂憲	15:15-16:00 卓球		15:10 15:15-16:00 卓球	15:10 15:15-16:00 卓球		15:25 15:25-16:10 ヨガ45 高津 秀之	15:25 15:30-16:15 卓球	15:15-15:45 はじめて4泳法 5・6月 クロール 小島 梨花	15:55 16:30-17:30 キッズダンス	16:10 16:15-17:00 卓球		15:10 15:40-16:25 ヨガ45 照沼 貴子	15:25 15:30-16:15 卓球		15:45 16:15-17:15 卓球	15:40 15:45-16:30 卓球	
16:00																		
30	16:10 16:15-17:00 卓球	16:10 16:15-17:00 卓球		16:10 16:15-17:00 卓球	16:10 16:15-17:00 卓球		16:25 16:30-17:15 卓球	16:25 16:30-17:15 卓球		16:10 16:15-17:00 卓球	16:10 16:15-17:00 卓球		16:10 16:40-17:25 ボディアタック 45 佐藤 美稀	16:25 16:30-17:15 卓球		16:40 16:45-17:30 卓球		
17:00																		
30	17:10 17:15-18:00 卓球	17:10 17:15-18:00 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	17:10 17:15-18:00 卓球		17:25 17:30-18:15 卓球	17:25 17:30-18:15 卓球		17:10 17:15-18:00 卓球	17:10 17:15-18:00 卓球		17:10 17:40-18:25 ボディアタック 45 和田 統一	17:15 17:30-18:00 卓球		17:05 17:35-18:20 ボディアタック 45 林 茂憲	17:40 17:45-18:30 卓球	
18:00																		
30	17:55 18:25-18:55 SH'BAM30 佐藤 美稀	18:50 19:20-19:50 レスミルズ CORE30 高津 秀之		18:30 19:00-19:45 ZUMBA (45min) 山縣 真理子	18:30 19:00-19:45 ボディバランス 45 佐藤 美稀		18:00 18:30-19:00 SH'BAM30 (バーチャル) 高津 秀之	18:00 18:30-19:00 SH'BAM30 (バーチャル) 高津 秀之		17:45 18:15-19:00 ボディアタック 45 高津 秀之	17:55 18:25-18:55 ボディアタック30 (バーチャル) 高津 秀之		18:10 18:40-19:10 レスミルズ barre30 (バーチャル) 高津 秀之	18:10 18:10-18:40 平泳ぎ 初級 細谷 恵梨		18:15 18:45-19:15 ボディアタック30 (バーチャル) 高津 秀之	18:15 18:45-19:15 卓球	
19:00																		
30	18:45 19:15-19:55 エアロ40 (中級) 鈴木 由美子	18:50 19:20-19:50 レスミルズ CORE30 高津 秀之	19:00-19:30 背泳ぎ 初級 菅野 多恵	19:00-19:45 ZUMBA (45min) 山縣 真理子	19:00-19:45 ボディバランス 45 佐藤 美稀	19:00-19:30 アクアウォーキング& ジョギング30 和田 統一	18:45 19:15-19:45 ボディアタック30 和田 統一	18:50 19:20-20:05 フラダンス45 西宮 伸子	19:00-19:30 バタフライ 初級 菅野 多恵	19:20-20:00 エアロ40 (中級) 近藤 園子	18:45 19:15-20:00 ヨガ45 南原 亜佐子		19:00-19:30 背泳ぎ 初級 安藤 直子	19:30-20:00 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨		17:30-18:00 ヒギナー 安藤 直子 背泳ぎ 初級 齋松 哲	17:55-18:25 ボディアタック30 (バーチャル) 高津 秀之	
20:00																		
30	19:45 20:15-21:00 ボディアタック 45 末富 麻衣	19:45 20:15-21:00 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子	20:20-20:50 バタフライ 初級 和田 統一	19:40 20:10-20:40 ボディアタック30 高津 秀之	19:35 20:05-20:50 ヨガ45 山縣 真理子	20:20-20:50 平泳ぎ 初級 TANI	19:45 20:15-21:00 ZUMBA (45min) 近藤 園子	19:50 20:20-21:05 ボディバランス 45 林 茂憲	20:45-21:15 個人メドレー 石井 諒	19:45 20:15-21:05 フラダンス45 西宮 伸子	19:50 20:20-21:05 ボディアタック 45 高津 秀之		19:40-20:10 バタフライ 初級 菅野 多恵			18:50-19:35 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨		18:50 18:55-19:45 ボディアタック 45 高津 秀之
21:00																		
30	20:50 21:20-22:05 ボディバランス 45 佐藤 美稀	20:50 21:20-21:50 ボディアタック30 (バーチャル) 高津 秀之		20:30 21:00-22:00 ボディハンフ 60 高津 秀之	20:40 21:10-21:55 (バーチャル) ボディアタック 45 高津 秀之	21:00-22:00 マスターズ60 (入門・初級・中上級) TANI	20:55 21:25-21:55 ボディアタック30 林 茂憲	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 21:25-22:10 ボディアタック 45 高津 秀之		21:00-21:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 和田 統一					
22:00																		
30																		
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願います。

- ・クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご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、LINE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。