

	月			火			水			木			金			土		日	
	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション 25m プール	スタジオ	アトラクション 25m プール	スタジオ
10:00																			
10:30	10:30~11:15 アクアビクス 45 渡辺		10:30~11:00 はじめよう 筋トレ 篠崎(孝)	10:30~11:00 アクアビクス30 渡辺		10:30~11:30 ピラティス 相川		10:30~11:30 パレトン 本庄	10:30~11:15 アクアビクス 45 野村		10:30~11:15 エアロ初級 塩谷	10:30~11:00 機能改善 エクササイズ 向吉	10:30~11:15 CENTERGY 45 IKE	10:30~11:15 エアロ初級 田中				10:30~11:15 ランダムレッスン 週替わり	
11:00		11:30~12:00 週替スィム 斎須	11:15~12:15 YOGA 恩田	11:15~11:45 機能改善 ウォーキング 渡辺		11:45~12:45 ZUMBA 前田		11:45~12:30 POWER 45 RYO		11:45~12:15 初級 クロール 斎須	11:30~12:15 フィットネス フラ 塩谷	11:15~11:45 フラクティク アクア 向吉	11:30~12:30 フラダンス 成島	11:30~12:15 アクアビクス 45 渡辺	11:30~12:15 fight 45 YUKI			11:30~12:30 fight 60 DAIKI	
12:00	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 クロール 4週目 平泳ぎ	12:45~13:15 機能改善 ウォーキング 山口	12:30~13:15 ステップ初級 篠崎(孝)	12:00~12:45 中級スィム 落合		13:00~13:45 fight 45 DAIKI		12:40~12:50 ロウリュウ	12:50~13:20 機能改善 ストレッチ 篠崎(孝)	12:30~13:00 初級 平泳ぎ 斎須	12:45~13:15 はじめよう ステップ 金久保	12:00~12:30 3ヶ月スィム 向吉	10月~12月は バタフライ	12:45~13:15 はじめよう 筋トレ 野澤(大)	12:30~13:15 ZUMBA 塩谷			12:45~13:45 CENTERGY 60 IKE	
13:00		13:30~14:00 水慣れクラス 山口	13:30~14:15 エアロ中級 飯田	13:00~13:30 水慣れクラス 斎須		14:00~16:10 総合 太極拳 大島		13:45~14:15 月替わりスィム 斎須	13:30~14:15 エアロ初級 篠崎(孝)	13:15~13:45 水中筋トレ 斎須	13:30~14:15 骨盤ケア 中山		13:30~14:15 BODYATTACK 45 IKE	14:00~14:30 初級 バタフライ 斎須	13:30~14:30 パワー ヨガ 阿部			14:00~15:00 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
14:00		14:15~14:45 初級 クロール 山口	14:25~14:55 機能改善 ストレッチ 小池	14:00~16:10 総合 太極拳 大島		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 自力整体 ともえ	14:45~15:15 アクアビクス30 野澤(瑠)	14:45~15:30 ウェービング ストレッチ 阿部			14:00~15:00 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
15:00				1週目 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 バタフライ 4週目 背泳ぎ		14:30~17:00 第2週 張先生													
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00		19:00~19:30 初級クロール 斎須	18:45~19:30 fight 45 DAIKI	19:30~20:00 機能改善 エクササイズ 向吉		18:45~19:45 ピラティス akemi		18:45~19:15 水慣れクラス 斎須	18:15~19:15 入門太極拳 (42式) YOU	18:45~19:15 水慣れクラス 斎須	18:30~19:15 YOGA 片岡/加藤	19:00~19:10 ロウリュウ 野澤(瑠)	18:30~19:15 ポルドブラ KATSUE	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草					
20:00	19:45~20:15 アクアビクス30 渡辺		19:45~20:45 ハタスロー ヨガ 阿部		20:00~20:30 アクアビクス30 渡辺	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		19:20~19:50 初級平泳ぎ 斎須	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:15~19:45 アクアビクス30 田中	19:30~20:30 フラダンス 添野	19:30~20:00 アクアビクス30 木村	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE						
21:00			21:00~21:45 エアロ初級 明石		20:15~20:25 ロウリュウ	20:30~21:00 3ヶ月スィム 向吉		20:45~21:45 fight 60 YUKI			20:40~21:40 エアロ 上級 篠崎(孝)	20:15~20:45 初級背泳ぎ 斎須	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名						
22:00																			
23:00																			

日曜日 10:30~11:15  
ランダムレッスン  
4日-ZUMBA45  
担当: YACHI  
11日-休館日  
18日-ヨガ45  
担当: 藍  
25日-ピラティス45  
担当: 飯田

第1・3・5  
片岡  
第2・4  
加藤

1週目 肩  
2週目 腰  
3週目 股関節  
4週目 膝

1週目 肩  
2週目 腰  
3週目 股関節  
4週目 膝

プログラムカラー

- プール
  - アクアビクス
  - スィム
- スタジオ
  - ストレッチ
  - 筋カトレーニング
  - エアロビクス・ステップ
  - ダンス
  - コンディショニング
  - ヨガ
  - 太極拳
  - MOSSA
  - LES MILLS

赤枠で囲まれている  
プログラムは前月と  
変わっている箇所です。