

	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		11:00~11:30 アクアビクス30 篠崎(孝)		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	11:15~11:45 フラクティック アクア 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 交替スイム 斎須	11:15~12:15 YOGA 恩田		12:00~12:45 中級スイム 落合	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		12:00~12:30 3ヶ月スイム 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)	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		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		1月~3月は クロール	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		14:00~16:10 総合 太極拳	14:00~16:10 総合 太極拳 陳式 心意根元 太極剣		14:30~15:00 アクアビクス30 田中	13:00~13:30 水慣れクラス 斎須		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 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		14:30~17:00 第2週 張先生			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 とめえ	14:45~15:15 アクアビクス30 野澤(瑠)	14:45~15:30 ウェーヴリング ストレッチ 阿部			14:00~15:00 BODYATTACK 60 IKE
15:00																			
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	1週目 肩 2週目 腰 3週目 股関節 4週目 膝		18:45~19:45 ピラティス akemi		18:15~19:15 入門太極拳 (42式)		18:45~19:15 水慣れクラス 斎須	19:15~19:45 アクアビクス30 田中	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	19:30~20:00 機能改善 エクササイズ 向吉	20:00~20:30 ロウリュウ 3ヶ月スイム 向吉	20:00~20:45 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		19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	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	20:15~20:25 ロウリュウ 3ヶ月スイム 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

6日-ヨガ
担当:金久保

13日-休館日

20日-ZUMBA
担当:田中

27日-ピラティス
担当:飯田

- プログラムカラー
- プール
 - アクアビクス
 - スイム
 - スタジオ
 - ストレッチ
 - 筋力トレーニング
 - 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
 - LESMILLS

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。

第1・3・5
片岡

第2・4
加藤