

	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日						
	アトラクシ ンプール	スタジオ	アトラクシ ンプール	25Mプー ル	スタジオ	アトラクシ ンプール	25Mプー ル	スタジオ	アトラクシ ンプール	25Mプー ル	スタジオ	アトラクシ ンプール	25Mプー ル	スタジオ	アトラクシ ンプール	25Mプー ル	スタジオ		
10:00					10:10~10:25 ストレッチボール 😊 スタッフ				10:10~10:25 ストレッチボール 😊 スタッフ		10:10~10:25 ストレッチボール 😊 スタッフ							10:00	
11:00	11:00~11:45 アクアビクス 渡辺(ゆ)	11:00~12:00 どなたでも楽しく！ スマイル エアロ ♡ 柳	10:30~11:15 アクアビクス 渡辺(清)♡		10:30~11:20 ボディシェイプ ♡ 篠崎	10:30~11:15 アクアビクス 渡辺(清)♡		10:30~11:30 美しいボディ ラインつくり ピラティス 相川	10:30~11:15 アクアビクス &ヌードル 篠崎♡		10:30~10:45 😊 Howtoマーシャル	10:30~11:15 アクアビクス ♡ 野村		10:30~11:30 どなたでも楽しく！ スマイル エアロ 大山♡			10:30~11:15 まずはココから！ はじめよう 😊 エアロ 高田	11:00	
12:00		12:15~13:15 動くヨガ☆ アクティブ ボディヨーガ 柳		11:30~12:00 入門スイミング 😊 渡辺(清)	11:30~12:30 プランナ(生命力)を 高める YOGA (ヨガ) 大橋	11:30~12:00 水中ウォーキング 渡辺(清)😊		11:40~12:40 ZUMBA 石川♡		11:45~12:15 初級クロール 斎藤			11:40~12:30 ほぐし&伸ばしに ウェーブリング 😊 大山			11:30~12:15 アクアビクス &ヌードル ♡ 高田	11:30~12:30 美しく・ エキゾチック♡ ベリーダンス 😊 AYA	12:00	
13:00					12:45~13:30 まずはココから！ はじめよう 😊 エアロ 栃村			12:50~13:35 ランダム レッスン 😊 石川		12:30~13:00 初級背泳ぎ 斎藤			12:45~13:15 😊 らくらく ステップ 金久保		12:45~14:00 からだど 心の調和に 自力整体 岩村😊		13:00~13:50 ZUMBA ♡ MIE (1月~3月)	13:00	
14:00		14:00~15:00 ストレス発散に！ ♡ステップ サーキット 渡辺(ゆ)		13:45~14:15 水慣れクラス 😊 金久保	13:45~14:45 やさしい バレエ 😊 栃村	13:30~14:00 😊 水中 ウォーキング 門馬		14:00~14:50 健康太極拳 (24式) 大島		13:35~14:35 どなたでも楽しく！ スマイル エアロ ♡ 篠崎		14:15~14:45 初級背泳ぎ 斎藤		14:30~15:30 気分スッキリ！ 健康改善 ヨガ 金久保		14:15~15:00 スイム道場 斎藤	14:15~15:15 レベルアップに トライ！ チャレンジ エアロ 村山	14:15~15:15 BODY PUMP 大山♡	14:00
15:00				15:15~15:45 ヌードル ストレッチ 😊 金久保		15:00~15:30 初級平泳ぎ ♡ 大山		15:00~15:50 陳式気功 太極拳 大島		14:45~15:45 美しいボディ ラインつくり ピラティス ♡ 大橋		15:00~15:30 週替わり アクアビクス				15:30~16:15 アクアビクス &ヌードル ♡ 門馬	15:30~16:15 バレトン ♡ 廣瀬	15:00	
16:00	18:00迄 12日(日) 休館日					15:55~16:10 カンフー 扇 大島		16:15~17:00 42式太極剣 練習会		2月8日 16:00~19:00 ・24式太極拳・ 16:00~16:30 ・32式太極剣・ ・42式太極拳 スタート・ ・42式剣 スタート・ 張紹偉		2日 アクアビクス 9日 アクアZUMBA 16日 アクアビクス 23日 アクアZUMBA		15:25~16:05 ビヨンド マーシャル ♡ 門馬		16:30~17:00 ♡ 4種目 週替わり	16:30~17:30 燃やせ！脂肪！ ファットバーン エアロ 廣瀬	16:00	
17:00																		17:00	
18:00	2月				18:30~19:00 😊 ソフト ボディシェイプ 篠崎		18:30~19:15 まずはココから！ はじめよう 😊 エアロ 大山		2月1日・15日 18:20~19:05 入門太極拳 尾形		18:45~19:20 ほぐし&伸ばしに ウェーブリング 😊 大山				4日初級バタフライ 11日 初級背泳ぎ 18日 お休み 25日 クロール		19:10~20:10 楽しく！踊ろう！ HIP HOP ♡ 鎌草	18:00	
19:00			6日 クロール 13日 初級平泳ぎ 20日 初級バタフライ 27日 初級背泳ぎ	19:00~19:30 😊 入門スイミング 斎藤	19:10~20:10 レベルアップにトライ！ チャレンジ エアロ 篠崎	19:30~20:00 アクアビクス 門馬	19:25~20:25 ハタスロー ヨガ 😊 阿部	19:30~20:00 初級クロール ♡ 斎藤	19:15~20:15 燃やせ！脂肪！ ファットバーン エアロ 塩谷	19:00~19:45 アクアビクス 渡辺(ゆ)♡	20:00~20:30 週替わり スイミング ♡	19:30~20:00 アクアビクス 門馬	19:20~20:20 どなたでも楽しく！ スマイル エアロ ♡ 高田	20:30~21:30 スマイル ステップ 栃村		21:30迄		19:00	
20:00				19:45~20:15 週替わり ♡スイミング 斎藤				20:20~21:05 アクアビクス 小林(祥)♡		20:25~21:25 ZUMBA YUMI			20:40~21:40 レベルMAX！ エキサイティング エアロ 篠崎					20:00	
21:00	今月からNEW又は変更				20:20~21:20 美しいボディ ラインつくり ピラティス ♡ HAL				21:15~22:00 スイム道場 三好									21:00	
22:00	エアロ系プログラム ステップ系プログラム ダンス系プログラム 泳ぎ系プログラム		ボディコンディショニング 格闘技系プログラム ヨガ系プログラム アクア系プログラム															22:00	