

スタジオ レッスン開始30分前  
プール レッスン開始30分前  
開始の時点で定員に達した場合は抽選となります

¥ …有料プログラム (300円)

有 …別途お申込み必要

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール
10:00		有	有	¥	有		¥	有			有	有	有	有		¥			¥		
10:30	10:00~10:45 ファンダメンタル ピラティス45 安田 千草	10:00~11:00 乳幼児 わくわく体操 上杉 忍	10:00~11:00 親子スイミング 月曜 西垣 典子	10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子	10:00~11:30 JSAボール エクササイズ 火曜 山中 秀一 2・4週のみ		10:00~11:00 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美	10:00~11:00 フラダンス 初級クラス 沖永 陽子	10:00~10:30 水中ウォーキング 田中 陽子	10:00~10:45 バレトン45 近藤 知佳	9:40~10:40 太極拳 初心者クラス 上柳 幸子	10:00~11:00 親子スイミング 木曜 西垣 典子	10:00~11:00 健美操 宮崎 さゆり	9:50~10:35 ママの引き締め ヨガ 正木 祥子	10:00~11:00 はじめて スイミング 水上 瑞代				10:15~10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木 悟司		
11:00	¥	有		¥			¥	有			有		有	有	有	¥			¥		
11:30	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田 千草	11:15~12:15 ベビーマッサージ 上杉 忍	11:45~12:15 アクア30 ふみ	11:00~12:00 ヨガ60 ふみ			11:15~12:15 パラエティ ヨガ60 岡本 秀美	11:10~12:10 フラダンス 中級クラス 沖永 陽子	11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ45 安田 千草	10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子	11:15~11:45 アクア30 近藤 知佳	11:15~12:00 エアロフィット 宮崎 さゆり	10:50~11:35 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子	11:00~12:00 たのしく スイミング 水上 瑞代		11:15~12:00 Group Fight45 松本 典昭	11:15~12:00 ベリダダンス mayumi	11:30~12:00 アクア30 阿部 美智子	11:15~12:00 脂肪燃焼 サーキット45 中谷 優太		
12:00																					
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 エアロ45 山中 秀一			¥ 時間変更		12:00~12:45 ZUMBA 安田 千草	12:30~13:00 かんたんらくらく体操 松本 順子			¥	12:15~13:15 アロマヨガ60 太田 亜矢					12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭	12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ	
13:00	12:55~13:40 バレトン45 ふみ	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子	13:00~13:30 ミットアクア30 平田 紀子	13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍	12:50~13:50 高齢者向け 運動教室 2・4週のみ		¥ 時間変更	12:30~13:30 リトモス60 HONOKA	13:00~14:00 大人のための バレ 田中 美和	13:15~13:45 アクア30 福田 みゆき		13:00~14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段 美香		13:30~14:00 水中筋膜リリース 松本 順子	13:30~14:15 ストレングス ワークアウト 黒岩 美由紀	13:15~14:30 女性のための ピラティス 石松 朱美	13:45~14:15 ミットアクア30 松本 順子				
14:00	13:55~14:40 ZUMBA 今峯 扶美子	14:10~14:30 ショートレッスン	13:45~14:15 水中ウォーキング 水野 恵美	14:00~15:00 エアロ60 上杉 忍	14:00~14:45 腰痛予防 ストレッチ45		14:00~14:30 アクア30 辻 裕美子	14:15~15:00 水中運動教室 福田 みゆき 平田 紀子	14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき 平田 紀子	14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢			14:30~15:15 ZUMBA 美香	14:45~15:30 ピラティス45 石松 朱美		14:30~15:00 アクア30 松本 順子			14:30~15:15 Group Fight45 美香	14:30~15:15 ステップ45 imari	
15:00	14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 横田 好史	15:00~15:45 筋膜リリース45 平 美紀	15:10~16:10 ヨガ60 美香		5週目は 代行表参照		15:15~16:00 ポルドブラ45 ナオミ	15:15~15:35 ストレッチボール					15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 亜矢		15:30~16:15 Group Fight45 美香		16:00~17:00 幼児 スイミング			16:00~17:00 幼児 スイミング	
16:00																					
17:00			有																		
17:30			有																		
18:00			有																		
18:30			有																		
19:00	¥	有	¥	¥			¥														
19:30	19:00~20:00 エアロ60 上之段 美香	19:15~20:30 自力整体A miy	19:00~20:00 ベーシック スイミング 川端 小百合	19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子	19:00~19:45 筋膜リリース45 長尾 亮佑		19:00~19:30 バレトン30 まゆみ	19:00~19:30 水中エクササイズ 水曜 山中 秀一 1・3週のみ	19:00~19:30 アクア30 阿部 美智子	19:00~19:45 Group Fight45 美香	19:00~19:45 筋膜リリース45 長尾 亮佑	19:00~20:00 ビギナー スイミング 川端 小百合	19:00~19:45 インターバル トレーニング45 美香	19:15~20:30 自力整体B miy							
20:00	¥						¥														
20:30	20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛			20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子	20:00~20:20 ストレッチボール		19:45~20:45 ヨガ60 まゆみ		19:45~20:30 ミットアクア45 阿部 美智子	20:00~21:00 トレ&ミット スタッフ	20:00~21:00 パワーヨガ60 美香			20:00~21:00 ヨガ60 美香							
21:00																					

①プログラムの参加申込受付は開始  
30分前になります。  
※10時開始のスタジオ1プログラム  
のみ開館前玄関で先着順。  
②スタジオの入場、プールのコース変更  
は5分前からです。

プログラム定員について

スタジオ1: 定員35名  
※定員20名レッスン  
ステップ・ストレングス・筋膜リリース  
脂肪燃焼・インターバル  
※定員10名レッスン  
トレ&ミット  
ベーシック・ビギナースイミング  
スタジオ2: 定員20名  
プール: 定員30名

水曜日13:15~13:45のアクア30ですが、5~8月はアクア30(担当:平田紀子)となります。