

	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			¥			¥		
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 スクエアステップ 横田 好史	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 健美操60 宮崎 さゆり	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	有	10:00~10:45 親子スイミング 木曜 西垣 典子	10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子		9:50~10:35 ママの引き締め ヨガ 正木 祥子	有				
11:00	¥			¥			¥	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	有		11:00~12:00 ヨガ60 ふみ			11:15~12:15 エアロフット60 宮崎 さゆり	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	有	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	11:00~12:00 かんたん ベリーダンス mayumi	有	10:50~11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子	有	10:30~11:30 はじめて スイミング 水上 瑞代		
12:00	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 バレトン45 藤本 恵理子	5週目は 代行表参照						12:00~12:45 ZUMBA 安田 千草			12:15~13:15 アロマヨガ60 太田 亜矢	¥	11:50~12:55 じっくり調整ヨガ 正木 祥子			11:30~12:30 たのしく スイミング 水上 瑞代		
13:00	12:55~13:40 バレトン45 ふみ	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子		13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍			13:00~13:45 リトモス45 大崎 穂乃香	13:00~14:00 フラダンス 入門クラス 沖永 陽子	担当変更	13:15~13:45 アクア30 平田 紀子	有	13:00~14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段 笑美子		13:30~14:00 水中らくらく体操 松本 順子	有	13:30~14:00 体幹メロッド 横田 好史	有	13:15~14:30 女性のための ピラティス 石松 朱美	13:30~14:00 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		14:00~15:00 腰痛予防 ストレッチ30 上杉 忍			14:00~15:00 ヨガ60 natsuki	NEW	有	14:00~15:00 水中運動教室 平田 紀子	¥	14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢		14:15~15:00 ZUMBA 美香	¥	14:45~15:30 筋膜リリース45 平 美紀					
15:00	14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 竹内or横田	15:00~15:45 ピラティス45 石松 朱美		14:40~15:00 ショートレッスン	NEW	14:45~15:15 アクア30 辻 裕美子	15:15~16:00 アロマ ストレッチ45 平 美紀	NEW	担当変更	15:15~16:00 ポルドブラ45 船曳 奈緒美	¥	15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 亜矢		15:15~16:00 Group Fight45 美香	¥	15:00~15:30 アクア30 松本 順子					
16:00				15:10~16:10 ヨガ60 美香	5週目は 代行表参照						有	15:25~15:45 ショートレッスン		16:00~17:00 幼児 スイミング	有	16:00~17:00 幼児 スイミング					
17:00			有											16:45~17:45 チアダンス 幼児~3年生 平田 葵衣	有	16:45~17:45 チアダンス 幼児~3年生 平田 葵衣	有				
18:00			17:15~18:15 小学生 スイミング											17:15~18:15 小学生 スイミング	有	17:15~18:15 小学生 スイミング					
19:00	¥										有		¥			有					
19:30	19:00~20:00 エアロ60 上之段 笑美子	有		19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子	19:10~19:55 バランスボール 竹内 渉		19:15~19:45 バレトン30 まゆみ	19:00~20:30 JSAボール エクササイズ 水曜 山中 秀一 1・3週のみ		19:00~19:30 水中エクササイズ 阿部 美智子	¥	19:00~19:45 Group Fight45 美香	19:15~19:35 ショートレッスン	¥	19:00~19:45 インターバル トレーニング45 美香	有	19:15~20:30 自力整体B miy		19:30~20:30 ベーシック スイミング 川端 小百合		
20:00	¥			20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子	20:10~20:30 ショートレッスン		20:00~21:00 ヨガ60 まゆみ			19:45~20:30 ミットアクア45 阿部 美智子	有	NEW	20:00~21:00 スモ-ルグループ エクササイズ (女性限定)	有	20:00~21:00 アロマヨガ 美香	¥					
21:00	20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛																				

①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。  
②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。  
③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。  
④やむを得ない事情等により担当者が変更やレッスンが  
休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。

プログラム定員について

- 【40名】  
エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリーダンス、腰痛予防ストレッチ、体幹メロッド、Group Fight
- 【35名】  
ヨガ、健美操、アロマストレッチ、エアロフット、コンディショニング
- 【26名】  
腰痛予防ストレッチ(スタジオ2)、ヨガ(スタジオ2)
- 【25名】  
ファンダメンタルピラティス、姿勢改善エクササイズ、ショートレッスン
- 【20名】  
JSAボールエクササイズ(日曜・スタジオ2)、筋膜リリース
- 【15名】  
バランスボール
- 【10名】  
ビギナースイミング、ベーシックスイミング