

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	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
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 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	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	有
11:00	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田 千草	有		¥			¥	有			有		¥		有
11:30		11:15~12:15 ベビーマッサージ 上杉 忍		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	有	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
12:00			11:45~12:15 アクア30 ふみ										¥		10:30~11:30 はじめて スイミング 水上 瑞代
12:30	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	有
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 水中ウォーキング 平田 紀子	13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍	有		¥	有			12:30~13:00 かんたんらくらく体操 松本 順子				11:50~12:55 じっくり調整ヨガ 正木 祥子
13:30				12:50~13:50 高齢者向け 運動教室 2・4週のみ	時間変更		¥	有			13:00~13:45 リトモス45 大崎 穂乃香				12:15~13:15 アロマヨガ60 太田 亜矢
14:00	13:55~14:40 ZUMBA 今峯 扶美子	14:10~14:30 ショートレッスン		14:00~14:30 腰痛予防 ストレッチ30	14:00~14:30 アクア30 辻 裕美子		¥	有			13:15~14:30 太極拳 上級クラス 上柳 幸子			13:30~14:00 水中らくらく体操 松本 順子	有
14:30				14:00~15:00 エアロ60 上杉 忍	14:40~15:00 ショートレッスン	5週目は 代行表参照	¥	有			14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき			13:30~14:00 体幹メロッド 横田 好史	有
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		¥			¥	有			14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢			14:15~15:00 ZUMBA 美香	有
15:30				15:10~16:10 ヨガ60 美香			¥	有			14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき			14:45~15:30 筋膜リリース45 平 美紀	有
16:00							¥	有			14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢			15:15~16:00 Group Fight45 美香	有
16:30							¥	有			15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 亜矢			15:15~16:00 Group Fight45 美香	有
17:00											15:25~15:45 ショートレッスン			16:00~17:00 幼児 スイミング	有
17:30			有								16:00~17:00 幼児 スイミング			16:45~17:45 チアダンス 幼児~3年生 福田 楓	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			17:45~18:45 チアダンス 4年生~中学3年生 福田 楓	有
18:30														チアダンス 控室として 使用 16:45~ 18:45	有
19:00	¥														17:15~18:15 小学生 スイミング
19:30	19:00~20:00 エアロ60 上之段 笑美子			18:45~19:30 ZUMBA 福島 浩子			¥	有			18:45~19:15 バレトン30 まゆみ			19:00~19:45 Group Fight45 美香	有
20:00				19:10~19:55 バランスボール 竹内 渉			¥	有			19:00~19:30 水中エクササイズ 阿部 美智子			19:15~19:45 筋膜リリース30	有
20:30				19:45~20:30 エアロ45 福島 浩子			¥	有			19:30~20:30 ヨガ60 まゆみ			19:30~20:30 ピギナー スイミング 川端 小百合	有
21:00				20:10~20:30 ストレッチボール										19:30~20:30 ベーシック スイミング 川端 小百合	有

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5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。

	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
10:00	¥					
10:30	10:00~11:00 ヨガ60 阿部 美智子			10:15~10:45 ファンダメンタル ピラティス30 高木 悟司		
11:00	¥			11:15~12:00 Group Fight45 松本 典昭		
11:30				11:30~12:00 アクア30 阿部 美智子		
12:00						
12:30				12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭		
13:00				12:30~13:00 障がい児 水泳で使用		
13:30				13:00~14:00 障がい児 水泳教室 水上 瑞代 1/9~3/13		
14:00				13:15~13:45 腰痛予防 ストレッチ30		
14:30				13:30~14:15 エアロ45 まゆみ		
15:00				13:55~14:15 ショートレッスン		
15:30				14:30~15:15 コンディショニング45 美香		
16:00	¥			15:30~16:15 Group Fight45 美香		
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

プログラム定員について

スタジオ1: 定員20名
スタジオ2: 定員15名
プール: 定員20名

3月1日(月)~3月7日(日)まで

3月8日(月)以降に関しては状況が分かり次第掲載いたします。