

# レッスン・教室スケジュール

プログラム受付について

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

マークについて

¥・・・有料プログラム (300円)  
有・・・別途お申込み必要

	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		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	10:00~10:30 パラエティ コンディショニング	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	10:00~11:00 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	10:00~11:00 はじめて スイミング 水上 瑞代		
11:00	¥	有		¥			¥	有			有		¥ NEW	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	11:00~11:45 アクア30 近藤 知佳	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 健美操 宮崎 さゆり	10:50~11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子	有	11:00~12:00 たのしく スイミング 水上 瑞代		
12:00																			
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			5週目は 代行表参照															
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 平田 紀子	12:50~13:50 高齢者向け 運動教室 2・4週のみ			13:00~13:45 リトモス45 大崎 穂乃香	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 水中からく体操 松本 順子	13:30~14:15 機能UP トレーニング 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	14:00~14:30 腰痛予防 ストレッチ30	14:00~14:30 アクア30 辻 裕美子		14:00~15:00 ヨガ60 natsuki	14:15~15:00 ボディメイク45 ナオミ	14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき	14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢			14:30~15:15 ZUMBA 美香	14:30~15:15 ZUMBA 美香	14:45~15:30 筋膜リリース45 平 美紀		14:30~15:00 アクア30 松本 順子		
15:00	14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 横田 好史	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	14:45~15:15 水中ウォーキング 辻 裕美子								15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 亜矢	15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 亜矢				
16:00																			
17:00			有																
17:30			17:00~18:00 小学生 スイミング ※祝日は 16:00~17:00																
18:00																			
19:00	¥	有	¥	¥															
19:30	19:00~20:00 エアロ60 上之段 美美子	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	18:30~20:00 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	19:00~19:45 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	18:00~19:00 チャレンジ スイミング 対象:小学生				
20:00	¥			5週目は 代行表参照			¥							¥					
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 スモ-ルグループ エクササイズ (女性限定)	20:00~21:00 アロマヨガ 美香		20:00~21:00 ヨガ60 美香						
21:00																			

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	¥	NEW				
11:30	11:15~12:00 Group Fight45 松本 典昭	11:15~12:00 ベリーダンス 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 中谷 優太		
12:00						
12:30	12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭			12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ		
13:00	時間変更		有			
13:30	13:15~14:00 腰痛予防 ストレッチ45		13:00~14:00 障がい児 水泳教室 水上 瑞代			
14:00	¥ 時間変更			13:45~14:15 エアロ45 まゆみ		13:45~14:45 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美
14:30	14:30~15:15 Group Fight45 美香			14:30~15:15 ステップ45 imari		
15:00	時間変更					
15:30	15:30~16:15 コンディショニング45 美香			15:30~16:15 ヨガ45 imari		
16:00						
17:00						
17:30						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

プログラム定員について

スタジオ1: 定員30名  
※定員20名レッスン  
ステップ・バラエティコン・機能UP  
脂肪燃焼・インターバル・筋膜リリース

スタジオ2: 定員18名  
プール: 定員25名