

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		¥			10:00	¥		
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	有	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	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	¥	有		¥			¥	有			有		¥	有	有	¥			11:00	¥		
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 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 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	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 中谷 優太			
12:00																			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															12:30			
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	有	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			NEW	有	13:15~14:30 女性のための ピラティス 石松 朱美		13:00~14:00 障がい児 水泳教室 水上 瑞代	12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭	12:15~13:15 ヨガ60 まゆみ			
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	¥ NEW	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	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	¥			13:30~14:00 水中からく体操 松本 順子	13:30~14:15 ストレンクス ワークアウト 黒岩 美由紀	13:45~14:15 ミットアクア30 松本 順子	13:15~14:00 腰痛予防 ストレッチ45	13:30~14:15 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		
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	¥	有	14:15~15:15 ヨガ60 太田 垂矢			¥			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	14:30~15:15 Group Fight45 美香	14:30~15:15 ステップ45 imari			
16:00						5週目は 代行表参照	15:15~16:00 ポルドブラ45 ナオミ	15:20~15:40 ストレッチポール					¥			15:30~16:15 筋膜リリース45 太田 垂矢		15:30~16:15 コンディショニング45 美香	15:30~16:15 ヨガ45 imari			
17:00			有												有	16:00~17:00 幼児 スイミング		有	16:00~17:00 幼児 スイミング			
18:00			17:00~18:00 小学生 スイミング ※祝日は 16:00~17:00												有	16:45~17:45 チアダンス 幼児~3年生 福田 楓	チアダンス 控室として 使用 16:45~ 18:45	有	17:00~18:00 小学生 スイミング			
19:00	¥	有	¥	¥			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		¥	¥	¥		有	有	17:45~18:45 チアダンス 4年生~中学3年生 福田 楓		有	18:00~19:00 チャレンジ スイミング 対象:小学生	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A miy		
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	5週目は 代行表参照	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 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 ピグナー 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	有	19:15~20:30 自力整体B miy				19:00~19:45 エアロ60 上之段 美美子				
20:00	¥				20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子	20:00~20:20 ストレッチポール	¥	19:45~20:45 ヨガ60 まゆみ		有		¥			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。

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・ストレンクス
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