

	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		¥ NEW	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 パレトン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	¥			¥			¥ NEW	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	担当変更	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		11:00~12:00 かんたん ベリーダンス mayumi		10:50~11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子		10:30~11:30 はじめて スイミング 水上 瑞代			
12:00		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																			
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 パレトン45 藤本 恵理子	5週目は 代行表参照											¥						
13:00	12:55~13:40 パレトン45 ふみ	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子			12:50~13:50 高齢者向け 運動教室 2・4週のみ		¥ NEW	有	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	13:00~14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段 笑美子	¥	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	13:30~14:00 体幹メソッド 横田 好史	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		14:00~14:30 腰痛予防 ストレッチ30			¥ 時間変更	NEW	14:00~15:00 ヨガ60 natsuki	14:15~15:00 ボディメイク45 船曳 奈緒美	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	14:15~15:00 ZUMBA 美香						
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		時間変更	15:15~16:00 アロマ ストレッチ45 平 美紀	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	14:45~15:30 筋膜リリース45 平 美紀	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							¥	15:25~15:45 ショートレッスン		16:00~17:00 幼児 スイミング		16:00~17:00 幼児 スイミング					
17:00													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 平田 葵衣		17:15~18:15 小学生 スイミング				
18:00			有										有	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 平田 葵衣		16:45~18:45		17:15~18:15 小学生 スイミング		
19:00	¥												¥									
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			19:15~19:45 パレトン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	¥	19:30~20:30 ピギナー 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	有	19:15~20:30 自力整体A 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			¥ NEW	有	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 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、パレトン、かんたんベリーダンス、Group Fight
 【35名】ヨガ、健美操、アロマストレッチ、エアロフィット、コンディショニング、アロマヨガ、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、腰痛予防ストレッチ、体幹メソッドアクア、ミットアクア、パラエティヨガ、水中ウォーキング、水中エクササイズ、プラクティックアクア
 【30名】JSAボールエクササイズ
 【26名】腰痛予防ストレッチ(スタジオ2)、ヨガ(スタジオ2) ショートレッスン(スタジオ2)
 【25名】ステップ30/45、スクエアステップ、脂肪燃焼サーキット、インターバルトレーニング、ピラティス、ポルドブラ、ボディメイク かんたんらくらく体操、水中らくらく体操
 【20名】JSAボールエクササイズ(スタジオ2)、筋膜リリース
 【15名】バランスボール
 【10名】ピギナースイミング、ベーシックスイミング