

	月			火			水			木			金			土		日	
	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション 25m プール	スタジオ	アトラクション 25m プール	スタジオ
10:00																			
10:30			10:30~11:00 はじめよう 筋トレ 篠崎(孝)	10:30~11:00 アクアビクス30 渡辺		10:30~11:30 ピラティス 相川			10:30~11:15 アクアビクス 45 野村		10:30~11:15 エアロ初級 塩谷	10:30~11:00 機能改善 エクササイズ 向吉		10:30~11:15 CENTERGY 45 IKE			10:45~11:30 エアロ初級 田中		10:30~11:15 エアロ初級 柳
11:00	10:30~11:15 アクアビクス 45 渡辺			11:15~11:45 ウォーキング 渡辺															
11:30		11:30~12:15 中級スイム 斎須	11:15~12:15 YOGA 大橋																
12:00				12:00~12:10 ロウリュウ 12:20~12:50 初級 背泳ぎ 斎須	11:45~12:45 ZUMBA 前田						11:45~12:30 POWER 45 DAI			12:00~12:30 フラダンス 成島	11:30~12:15 アクアビクス 45 渡辺		11:45~12:30 fight 45 YUKI		11:30~12:15 ステップ初級 柳
12:30																			
13:00			12:45~13:15 機能改善 ウォーキング 郡司	12:30~13:15 ステップ初級 篠崎(孝)															
13:30																			
14:00			13:30~14:00 水慣れクラス 郡司	13:30~14:15 エアロ中級 飯田															
14:30			14:15~14:45 初級 クロール 郡司	14:25~14:55 機能改善 ストレッチ 田中															
15:00																			
15:30				15:00~15:30 アクアビクス30 大山															
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			

1回目
クロール
2回目
平泳ぎ
3回目
バタフライ
4回目
背泳ぎ

1回目 肩
2回目 腰
3回目 股関節
4回目 膝

1回目 肩
2回目 腰
3回目 股関節
4回目 膝

プログラムカラー

- プール
 - アクアビクス
 - スイム
- スタジオ
 - ストレッチ
 - 筋カトレーニング
 - エアロビクス・ステップ
 - ダンス
 - コンディショニング
 - ヨガ
 - 太極拳
 - MOSSA
 - LES MILLS

赤枠で囲まれている
プログラムは前月と
変わっている箇所です。