

	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																				
:30	10:30~11:15 アクアビクス 45 渡辺		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		10:30~11:30 パレトン 本庄	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	1回目 肩 2回目 腰 3回目 股関節 4回目 膝	10:30~11:15 CENTERGY 45 IKE		10:30~11:15 エアロ初級 田中		10:30~11:15 ステップ初級 木村	
11:00			11:15~12:15 YOGA 大橋	11:15~11:45 機能改善 ウォーキング 渡辺		11:45~12:45 ZUMBA 前田		11:45~12:30 POWER 45 DAI		11:45~12:15 初級 クロール 齋須	11:30~12:15 フィットネス フラ 塩谷		11:15~11:45 フラクティック アクア 向吉	2回目 背泳ぎ	11:30~12:30 フラダンス 成島	11:30~12:15 アクアビクス 45 渡辺	11:30~12:15 fight 45 YUKI		11:30~12:30 fight 60 DAIKI	
:30	11:30~12:15 中級スイム 齋須			12:00~12:10 ロウリュウ 初級 背泳ぎ 齋須				12:30~13:00 初級 平泳ぎ 齋須	12:50~13:20 機能改善 ストレッチ 篠崎(孝)	12:30~13:00 初級 平泳ぎ 齋須	12:45~13:15 はじめよう ステップ 金久保		3ヶ月スイム 向吉	3ヶ月スイム 向吉	12:45~13:15 はじめよう 筋トレ 野澤(大)		12:30~13:15 ZUMBA 塩谷		12:45~13:45 CENTERGY 60 IKE	
12:00	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)			13:00~13:45 fight 45 DAIKI		13:00~13:30 水慣れクラス 郡司	13:00~13:30 水慣れクラス 郡司	13:30~14:15 エアロ初級 篠崎(孝)	13:30~14:15 フィットネス タイチ 中山		4月~6月は 背泳ぎ	4月~6月は 背泳ぎ	13:30~14:15 BODYATTACK 45 IKE	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	13:30~14:30 アナトミック 骨盤YOGA 山田		14:00~15:00 BODYATTACK 60 IKE	
:30	13:30~14:00 水慣れクラス 郡司		13:30~14:15 エアロ中級 飯田	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:00~16:10 総合 太極拳 大島		14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 ピラティス akemi		14:30~15:30 YOGA 金久保				14:30~15:30 自力整体 とめ	14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:45~15:30 ペルビック 山田			
14:00	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 小池																	
:30																				
15:00																				
:30																				
16:00																				
:30																				
17:00																				
:30																				
18:00																				
:30																				
19:00	19:00~19:30 初級クロール 齋須		18:45~19:30 fight 45 DAIKI	19:30~20:00 機能改善 エクササイズ 向吉		18:45~19:45 ピラティス akemi		18:15~19:15 入門太極拳 (42式) YOU	18:45~19:15 水慣れクラス 齋須	19:15~19:45 アクアビクス30 郡司	18:30~19:15 YOGA 週替わり		19:00~19:10 ロウリュウ 野澤(瑠)	19:00~19:10 ロウリュウ 野澤(瑠)	18:30~19:15 ポルドブラ KATSUE		19:10~20:10 HIP HOP 鎌草			
:30	19:45~20:15 アクアビクス30 郡司		19:45~20:45 ハタスロー ヨガ 阿部			20:00~20:45 BODYATTACK 45 IKE		19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:20~19:50 初級平泳ぎ 齋須	20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:30 フラダンス 添野		19:30~20:00 アクアビクス30 郡司	19:30~20:00 アクアビクス30 郡司	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE					
20:00																				
:30																				
21:00																				
:30																				
22:00																				
:30																				

1週目 肩
2種目 腰
3週目 股関節
4週目 膝

第1・3・5
片岡
第2・4
加藤

- 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
 - 筋力トレーニング
 - 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
 - LESMILLS

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。