

	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		11:00~11:30 アクアビクス30 篠崎(孝)		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		11:30~12:00 初級 背泳ぎ 斎須	11:15~12:15 YOGA 大橋		12:00~12:45 中級スイム 落合	11:45~12:45 ZUMBA 前田			11:45~12:30 POWER 45 RYO		11:45~12:15 初級 クロール 斎須	11:30~12:15 フィットネス フラ 塩谷		12:00~12:30 3ヶ月スイム 向吉	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
12:00														7月~9月は 平泳ぎ	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
:30	12:45~13:15 機能改善 ウォーキング 山口	12:30~13:15 ステップ初級 篠崎(孝)		13:00~13:45 fight 45 DAIKI	13:00~13:45 1週目 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 バタフライ 4週目 背泳ぎ	13:00~13:45 fight 45 DAIKI	12:40~12:50 ロウリュウ	12:50~13:20 機能改善 ストレッチ 篠崎(孝)	13:00~13:30 水慣れクラス 斎須	13:45~14:15 月替わスイム 斎須	13:30~14:15 エアロ初級 篠崎(孝)	12:45~13:15 はじめよう ステップ 金久保		13:30~14:15 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE	14:00~14:30 初級 バタフライ 斎須	13:30~14:30 ボディシェイプ YOGA 山田	14:00~15:00 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE		14:00~15:00 CENTERGY 60 IKE
13:00																			
:30	13:30~14:00 水慣れクラス 山口	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	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	13:45~14:15 水慣れクラス 斎須	13:30~14:15 エアロ初級 篠崎(孝)	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 野澤(瑠)	14:45~15:30 パールビク 山田			
14:00	14:15~14:45 初級 クロール 山口	14:25~14:55 機能改善 ストレッチ 小池			14:30~17:00 第2週 張先生		14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 ピラティス akemi											
15:00																			
:30																			
16:00																			
:30																			
17:00																			
:30																			
18:00																			
:30																			
19:00	19:00~19:30 初級クロール 斎須	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	18:45~19:15 水慣れクラス 斎須	18:45~19:15 入門太極拳 (42式) YOU	19:15~19:45 アクアビクス30 田中	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	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	16:30~17:30 POWER 60 RYO	17:45~18:15 機能改善 ストレッチ 高橋	16:30~17:30 POWER 60 RYO
:30	19:45~20:15 アクアビクス30 渡辺	19:45~20:45 ハタスロー ヨガ 阿部	20:15~20:25 ロウリュウ	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE	20:00~20:30 アクアビクス30 渡辺	20:00~20:30 アクアビクス30 田中	20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:30 フラダンス 添野	19:30~20:30 アクアビクス30 木村	20:15~20:45 初級背泳ぎ 斎須	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE	19:30~20:30 HIP HOP 鎌草	17:45~18:15 機能改善 ストレッチ 高橋	17:45~18:15 機能改善 ストレッチ 高橋	17:45~18:15 機能改善 ストレッチ 高橋
20:00																			
:30																			
21:00																			
:30																			
22:00																			
:30																			

アクアデビュー♪

第1・3・5
片岡
第2・4
加藤

1週目 肩
2週目 腰
3週目 股関節
4週目 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
 - 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。