

	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 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		11:30~12:00 過替スイム 斎須	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 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		11:15~11:45 フラクティック アクア 向吉		12:00~12:30 3ヶ月スイム 向吉	12:00~12:30 フラダンス 成島	11:30~12:15 アクアビクス 45 渡辺	11:30~12:15 fight 45 YUKI	11:30~12:30 fight 60 DAIKI	
12:00				12:00~12:45 中級スイム 落合			12:40~12:50 ロウリュウ		12:30~13:00 初級 平泳ぎ 斎須	12:45~13:15 はじめよう ステップ 金久保			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	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 クロール 4週目 平泳ぎ	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)	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	13:00~13:30 水慣れクラス 斎須		13:15~13:45 水中筋トレ 斎須	13:30~14:15 骨盤ケア 中山						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	
13:00							13:45~14:15 月替わりスイム 斎須		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi						14:45~15:15 アクアビクス30 野澤(瑠)	14:45~15:30 ペルビック 山田		
:30		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			14:00~16:10 総合 太極拳 陳式 心意根元 太極剣 大島											16:30~17:30 POWER 60 RYO			
14:00							14:30~15:00 アクアビクス30 田中											17:45~18:15 機能改善 ストレッチ 高橋		
:30																				
15:00																				
:30																				
16:00																				
:30																				
16:00																				
:30																				
17:00																				
:30																				
18:00																				
:30																				
19:00																				
:30																				
19:00																				
:30																				
20:00																				
:30																				
21:00																				
:30																				
22:00																				
:30																				

お友達紹介キャンペーン実施中!! 【8月1日(水)~8月31日(金)まで!】
ご入会者様 = 入会金10,800円が無料!!
ご紹介者様 = QUOカード5,000円分プレゼント!!!!

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。