

	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 藍	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	11:15~11:45 フラクティック アクア 向吉	10:30~11:15 CENTERGY 45 IKE			10:30~11:15 エアロ初級 田中		10:30~11:15 エアロ初級 柳	
11:00			11:15~12:15 YOGA 大橋	11:15~11:45 ウォーキング 渡辺										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	11:30~12:00 機能改善 ストレッチ 小池	
:30	11:30~12:15 中級スイム 齋須		12:25~13:15 機能改善 ウォーキング 郡司	12:00~12:10 ロウリュウ 初級 背泳ぎ 齋須	12:20~12:50 初級 背泳ぎ 齋須	11:45~12:45 ZUMBA 前田		11:45~12:30 POWER 45 DAI	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	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	12:00~12:30 月替わりスイム 向吉 今月はクロール	12:45~13:15 はじめよう 筋トレ 郡司			12:30~13:15 ZUMBA 塩谷	12:15~13:00 fight 45 DAIKI	12:15~13:00 fight 45 DAIKI	
12:00			13:30~14:00 水慣れクラス 郡司	13:30~14:15 エアロ中級 飯田		13:00~13:45 fight 45 DAIKI		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 郡司	13:45~14:15 月替わりスイム 郡司 今月は平泳ぎ	13:30~14:15 エアロ初級 篠崎(孝)	13:15~13:45 水中筋トレ 向吉	13:30~14:15 フィットネス タイチー 中山	13:30~14:15 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE			13:30~14:30 アナトミック 骨盤YOGA 山田	13:15~14:15 CENTERGY 60 IKE	13:15~14:15 CENTERGY 60 IKE	
: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	14:00~16:10 総合 太極拳	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 ピラティス akemi	14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:30 YOGA 金久保	14:30~15:30 YOGA 金久保	14:30~15:30 自力整体 とめえ			14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 アクアビクス30 郡司	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
15:00			15:00~15:30 アクアビクス30 大山																	
:30																				
16:00																				
:30																				
17:00																				
:30																				
18:00																				
:30																				
19:00																				
:30	19:00~19:30 初級クロール 齋須		18:45~19:30 fight 45 YUKI	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 橋		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 大山	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:00~19:10 ロウリュウ 向吉	19:30~20:30 ボルドブラ KATSUE			19:10~20:10 HIP HOP 鎌草			
20:00	19:45~20:15 アクアビクス30 田中		19:45~20:45 ハタスロー ヨガ 阿部	20:15~20:25 ロウリュウ 向吉	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 エアロ中級 60 塩谷	20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	20:00~20:30 初級バタフライ 大山	20:00~20:30 フラダンス 添野	20:00~20:30 フラダンス 添野	20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE			20:45~21:30 POWER 45 DAI			
:30																				
21:00																				
:30																				
22:00																				
:30																				

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。