

	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	10:30~11:15 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 エアロ初級 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									11:15~11:45 フラクティック アクア 向吉						11:30~12:00 機能改善 ストレッチ 小池
11:30	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	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			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			12:15~13:00 fight 45 DAIKI
12:00			12:45~13:15 機能改善 ウォーキング 郡司					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			1月~3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			12:30~13:00 fight 45 DAIKI
13:00			13:30~14:00 水慣れクラス 郡司			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	13:15~13:45 水中筋トレ 齋須				13:30~14:15 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	13:30~14:30 アナミック 骨盤YOGA 山田			13:15~14:15 CENTERGY 60 IKE
14:00			14:15~14:45 初級 クロール 郡司	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	14:30~15:00 今月はクロール		14:30~15:30 ピラティス akemi			14:30~15:30 自力整体 とめえ	14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:45~15:30 パルビック 山田			14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE
15:00						14:30~17:00 第2週 張先生													
16:00																			
17:00																			
18:00																			
18:30																			
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 加藤		19:00~19:10 ロウリュウ 野澤(増)	18:30~19:15 ポルドブラ KATSUE		19:10~20:10 HIP HOP 鎌草			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
19:30																			
20:00	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 LES MILLS 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	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE					
21:00			21:00~21:45 エアロ初級 明石	20:15~20:25 ロウリュウ 向吉	20:30~21:00 3ヶ月スイム 向吉	21:00~21:45 ZUMBA YUUKA		20:45~21:45 fight 60 YUKI			20:00~20:30 初級バタフライ 郡司		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:45~21:30 POWER 45 DAI					
22:00																			
22:30																			

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。