

	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 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		11:45~12:45 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		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		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	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 今月はバタフライ		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
12:00	12:45~13:15 機能改善 ウォーキング 郡司		13:30~14:15 エアロ中級 飯田	12:20~12:50 初級 背泳ぎ 齋須		14:00~16:10 総合 太極拳 大島		13:00~13:45 機能改善 ストレッチ 篠崎(孝)	13:45~14:15 月替わりスイム 郡司 今月は平泳ぎ	13:15~13:45 水中筋トレ 齋須	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		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		13:15~14:15 CENTERGY 60 IKE	
:30	13:30~14:00 水慣れクラス 郡司		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		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
13:00	13:30~14:00 水慣れクラス 郡司		14:25~14:55 機能改善 ストレッチ 小池	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 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 小池	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
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	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 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 小池	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
15:00	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	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 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 小池	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
16:00	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	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 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 小池	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
17:00	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	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 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 小池	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
18:00	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	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 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 小池	14:00~14:30 アクアビクス30 木村		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 YOGA とめ		14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	14:45~15:30 ペルビック 山田		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
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 向吉		19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草		19:00~19:30 アクアビクス 郡司	
:30	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 向吉		19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草		19:00~19:30 アクアビクス 郡司	
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 向吉		19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草		19:00~19:30 アクアビクス 郡司	
:30	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 向吉		19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草		19:00~19:30 アクアビクス 郡司	
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	20:15~20:25 ロウリュウ 3ヶ月スイム 向吉		20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		20:00~20:30 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	20:00~20:30 フラダンス 添野		19:30~20:00 アクアビクス30 郡司		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:45~21:30 POWER 45 DAI		20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	
: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	20:15~20:25 ロウリュウ 3ヶ月スイム 向吉		20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		20:00~20:30 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	20:00~20:30 フラダンス 添野		19:30~20:00 アクアビクス30 郡司		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:45~21:30 POWER 45 DAI		20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	
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	20:15~20:25 ロウリュウ 3ヶ月スイム 向吉		20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		20:00~20:30 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	20:00~20:30 フラダンス 添野		19:30~20:00 アクアビクス30 郡司		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:45~21:30 POWER 45 DAI		20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	
: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	20:15~20:25 ロウリュウ 3ヶ月スイム 向吉		20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		20:00~20:30 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	20:00~20:30 フラダンス 添野		19:30~20:00 アクアビクス30 郡司		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:45~21:30 POWER 45 DAI		20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	
21:00	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	20:15~20:25 ロウリュウ 3ヶ月スイム 向吉		20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		20:00~20:30 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	20:00~20:30 フラダンス 添野		19:30~20:00 アクアビクス30 郡司		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:45~21:30 POWER 45 DAI		20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	
: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	20:15~20:25 ロウリュウ 3ヶ月スイム 向吉		20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		20:00~20:30 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	20:00~20:30 フラダンス 添野		19:30~20:00 アクアビクス30 郡司		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:45~21:30 POWER 45 DAI		20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	
22:00	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	20:15~20:25 ロウリュウ 3ヶ月スイム 向吉		20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		20:00~20:30 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	20:00~20:30 フラダンス 添野		19:30~20:00 アクアビクス30 郡司		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:45~21:30 POWER 45 DAI		20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	
: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	20:15~20:25 ロウリュウ 3ヶ月スイム 向吉		20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		20:00~20:30 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	20:00~20:30 フラダンス 添野		19:30~20:00 アクアビクス30 郡司		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:45~21:30 POWER 45 DAI		20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	

**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。