

	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 機能改善 ウォーキング 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	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		11:30~12:15 中級スイム 斎須	11:15~12:15 YOGA 大橋	11:15~11:45 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 斎須	11:30~12:15 フィットネス フラ 塩谷	11:15~11:45 ブラクティック 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	
12:00	1回目 クロール 2回目 平泳ぎ 3回目 バタフライ 4回目 背泳ぎ	12:45~13:15 機能改善 ウォーキング 郡司	12:30~13:15 ステップ初級 篠崎(孝)	12:00~12:10 ロウリュウ 12:20~12:50 初級 背泳ぎ 斎須		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 斎須	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 今月は平泳ぎ	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		
13:00		13:30~14:00 水慣れクラス 郡司	13:30~14:15 エアロ中級 飯田			14:00~16:10 総合 太極拳 大島		13:45~14:15 月替わりスイム 郡司 今月はクロール	13:30~14:15 エアロ初級 篠崎(孝)	13:15~13:45 水中筋トレ 斎須	13:30~14:15 フィットネス タイチ 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 アナトミック 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	14:25~14:55 機能改善 ストレッチ 小池			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 YOGA 金久保		14:30~15:30 自力整体 ともえ	14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:45~15:30 ペルビック 山田			14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
15:00				15:00~15:30 アクアビクス30 大山															
16:00						14:30~17:00 第2週 張先生													
17:00																			
18:00						1週目 akemi 2週目 akemi 3週目 akemi 4週目 akemi 5週目 akemi													
19:00	19:00~19:30 初級クロール 斎須	18:45~19:30 fight 45 DAIKI	18:45~19:45 ピラティス 週替わり	19:30~20:00 機能改善 エクササイズ 向吉			18:45~19:15 入門太極拳 (42式) YOU	18:15~19:15 入門太極拳 (42式) YOU	18:30~19:15 YOGA 加藤	19:15~19:45 アクアビクス30 大山	19:30~20:30 フラダンス 添野	19:00~19:10 ロウリュウ 向吉	18:30~19:15 ポルドブラ KATSUE	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草					
20:00	19:45~20:15 アクアビクス30 郡司	19:45~20:45 ハタスロー ヨガ 阿部		20:15~20:25 ロウリュウ 20:30~21:00 3ヶ月スイム 向吉	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE	20:00~20:30 アクアビクス30 渡辺		19:30~20:30 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	20:40~21:40 エアロ 上級 篠崎(孝)	20:15~20:45 初級背泳ぎ 斎須	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE						
21:00		21:00~21:45 エアロ初級 明石		10月~12月は 背泳ぎ	21:00~21:45 ZUMBA YUUKA			20:45~21:45 fight 60 YUKI					20:45~21:30 POWER 45 DAI						
22:00																			
23:00																			

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
 - 筋カトレーニング
 - 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。