

	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 バレトン 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 ステップ初級 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	12:00~12:30 3ヶ月スイム 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	11:30~12:30 fight 60 DAIKI	
: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				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			4月~6月は 背泳ぎ	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	
12:00	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)			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 フィットネス タイチー 中山				13:30~14:15 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	14:00~15:00 BODYATTACK 60 IKE	
:30	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 陳式 心意根元 太極剣 大島		13:45~14:15 月替わスイム 郡司		14:30~15:00 アクアビクス30 田中	14:30~15:30 ピラティス akemi					14:00~14:30 BODYATTACK 45 IKE	14:45~15:15 アクアビクス30 郡司	14:45~15:30 ペルビック 山田		
14:00	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 とめえ	14:45~15:30 アクアビクス30 郡司	14:45~15:30 ペルビック 山田		
:30																				
15:00																				
: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 DAIKI			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 週替わり		19:00~19:10 ロウリュウ 野澤(瑠)	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	19:30~20:00 機能改善 エクササイズ 向吉		20:00~20:45 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 初級バタフライ 郡司	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		19:30~20:30 HIP HOP 鎌草			
:30				20:15~20:25 ロウリュウ 3ヶ月スイム 向吉		20:30~21:00 3ヶ月スイム 向吉		20:45~21:45 fight 60 YUKI			20:00~20:30 初級バタフライ 郡司	20:40~21:40 エアロ 上級 篠崎(孝)		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:45~21:30 POWER 45 DAI		20:45~21:30 POWER 45 DAI			
21:00				4月~6月は バタフライ		21:00~21:45 ZUMBA YUUKA														
:30																				
22:00																				
:30																				

1週目 肩  
2種目 腰  
3週目 股関節  
4週目 膝

第1・3・5  
片岡  
第2・4  
加藤

- 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
    - LESMILLS

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。