

	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		11:30~12:15 中級スイム 齋須	11:15~12:15 YOGA 大橋			11:45~12:45 ZUMBA 前田		11:45~12:30 POWER 45 RYO		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	12:45~13:15 機能改善 ウォーキング 山口	12:30~13:15 ステップ初級 篠崎(孝)		12:20~12:50 初級 背泳ぎ 落合		12:40~12:50 ロウリュウ	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		13:00~13:45 水慣れクラス 齋須	12:45~13:15 はじめよう 筋トレ 野澤(大)	12:45~13:15 4月~6月は 背泳ぎ	12:45~13:15 ZUMBA 塩谷		12:30~13:15 ZUMBA 塩谷		12:45~13:45 CENTERGY 60 IKE
13:00	13:30~14:00 水慣れクラス 山口	13:30~14:15 エアロ中級 飯田				13:00~13:45 fight 45 DAIKI		13:45~14:15 月替わりスイム 齋須 今日はクロール	13:00~14:15 エアロ初級 篠崎(孝)		13:15~13:45 水中筋トレ 齋須	13:30~14:15 フィットネス タイチ 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 アナミック 骨盤YOGA 山田		14:00~15:00 BODYATTACK 60 IKE	
14:00	14:15~14:45 初級 クロール 山口	14:25~14:55 機能改善 ストレッチ 小池				14:00~16:10 総合 太極拳 陳式 心意根元 太極剣 大島		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 自力整体 ともえ		14:45~15:30 パールビク 山田				
15:00																			
:30																			
16:00																			
:30																			
17:00																			
:30																			
18:00																			
:30																			
19:00	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) 加藤		18:30~19:15 YOGA 週替わり		19:00~19:10 ロウリュウ 野澤(瑠)	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			
:30	19:45~20:15 アクアビクス30 渡辺	19:45~20:45 ハタスロー ヨガ 阿部				20:00~20:45 LESMILLS BODYATTACK 45 IKE		19:20~19:50 初級平泳ぎ 齋須	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:15~19:45 アクアビクス30 田中	19:30~20:30 フラダンス 添野	19:30~20:00 アクアビクス30 木村	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE						
20:00																			
:30																			
21:00																			
:30																			
22:00																			
:30																			

【ご注意ください】
 12:45~13:15 機能改善ウォーキング
 13:30~14:00 水慣れクラス
 14:15~14:45 初級クロール
 上記3クラスは、6月4日は休講となり、
 6月11日よりスタートとなります。

【レッスンスケジュールの変更が多数ございます】
 スタート時間・レッスン内容などお間違のないようお気をつけ下さいませ。
 皆様のご参加心よりお待ちしております！

【ご案内】
 14:45~15:15 アクアビクス30は
 7月よりスタート致します。

1週目 肩
 2週目 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。