

	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週目 肩 2週目 腰 3週目 股関節 4週目 膝	10:30~11:15 CENTERGY 45 IKE		10:30~11:15 エアロ初級 田中		10:30~11:15 ランダムレッスン 週替わり
11:00		11:30~12:00 交替スイム 斎須	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 RYO		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 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
12:00	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 クロール 4週目 平泳ぎ	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)	12:00~12:45 中級スイム 落合		13:00~13:45 fight 45 DAIKI	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 斎須	12:45~13:15 はじめよう ステップ 金久保	12:30~13:00 初級 水中筋トレ 斎須		10月~12月は バタフライ	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 センターグ 60 IKE	12:45~13:45 センターグ 60 IKE	12:45~13:45 センターグ 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	1週目 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 バタフライ 4週目 背泳ぎ		14:00~16:10 総合 太極拳	13:00~13:30 水慣れクラス 斎須	13:45~14:15 月替わりスイム 斎須	13:15~13:45 水中筋トレ 斎須	13:30~14:15 エアロ初級 篠崎(孝)	13:30~14:15 骨盤ケア 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 パワー ヨガ 阿部	14:00~14:30 初級 バタフライ 斎須	14:00~15:00 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	14:00~15:00 LES MILLS 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		14:30~15:00 総合 太極拳 陳式 心意根元 太極剣	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 ピラティス akemi	14:30~15:30 ピラティス akemi	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	14:45~15:15 アクアビクス30 野澤(瑠)	14:45~15:30 ウェープリング ストレッチ 阿部	14:45~15:30 ウェープリング ストレッチ 阿部	14:45~15:30 ウェープリング ストレッチ 阿部	14:45~15:30 ウェープリング ストレッチ 阿部	14:45~15:30 ウェープリング ストレッチ 阿部
15:00																			
16:00																			
16:30						14:30~17:00 第2週 張先生													
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00		19:00~19:30 初級クロール 斎須	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	18:45~19:15 入門太極拳 (42式) YOU	19:15~19:45 アクアビクス30 田中	18:30~19:15 YOGA 片岡/加藤	19:00~19:45 アクアビクス30 田中	19:30~20:00 アクアビクス30 木村		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	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草	
19:30																			
20:00	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 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE	19:20~19:50 初級平泳ぎ 斎須	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:30 フラダンス 添野	19:30~20:30 フラダンス 添野	20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷		20:15~20:45 初級背泳ぎ 斎須	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE	20:15~20:45 初級背泳ぎ 斎須	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名	20:15~20:45 初級背泳ぎ 斎須	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名	
21:00			21:00~21:45 エアロ初級 明石	20:15~20:25 ロウリュウ		21:00~21:45 ZUMBA YUUKA	20:00~20:30 アクアビクス30 渡辺	20:45~21:45 fight 60 YUKI	20:40~21:40 エアロ 上級 篠崎(孝)	20:40~21:40 エアロ 上級 篠崎(孝)	20:40~21:40 エアロ 上級 篠崎(孝)		20:50~21:20 初級バタフライ 斎須	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名	
22:00																			
23:00																			

HAPPY HALLOWEEN みんなで仮装してレッスンを楽しもう🎃
 仮装期間: 10月25日~31日まで

日曜日 10:30~11:15
ランダムレッスン
7日-エアロ初級
担当:田中
14日-休館日
21日-ZUMBA
担当:YACHI
28日-エアロ初級
担当:塚原

- 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。