

	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		11:00~11:30 アクアビクス30 篠崎(孝)		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	11:15~11:45 フラクティック アクア 向吉	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 齋須	11:15~12:15 YOGA 恩田		12:00~12:45 中級スイム 落合	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		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)			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 齋須	12:45~13:15 はじめよう ステップ 金久保		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 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	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 大島		13:00~13:30 水慣れクラス 齋須	13:45~14:15 月替わスイム 齋須	14:30~15:00 アクアビクス30 田中		13:15~13:45 水中筋トレ 齋須			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 パワー ヨガ 阿部		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			14:30~17:00 第2週 張先生		13:45~14:15 月替わスイム 齋須	14:30~15:30 ピラティス akemi						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 ウェーヴリング ストレッチ 阿部		
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
18:30																			
19:00		19:00~19:30 初級クロール 齋須	18:45~19:30 fight 45 DAIKI	1週目 肩 2週目 腰 3週目 股関節 4週目 膝		18:45~19:45 ピラティス akemi		18:15~19:15 入門太極拳 (42式)	19:15~19:45 アクアビクス30 田中		18:30~19:15 YOGA 片岡/加藤		19:00~19:10 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			
19:30																			
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	20:00~20:30 アクアビクス30 渡辺		19:20~19:50 初級平泳ぎ 齋須	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷		19:30~20:30 フラダンス 添野		19:30~20:00 アクアビクス30 木村	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE		20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			

**日曜日 10:30~11:15
ランダムレッスン**

2日-初中級エアロ
担当:田中

9日-休館日

16日-初中級エアロ
担当:塩谷

23日-初級エアロ
担当:田村

30日-特別休館日
担当:

- 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。

第1・3・5
片岡
第2・4
加藤