

	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	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 週替りスイム 斎須	11:15~12:15 YOGA 恩田	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 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			11:30~12:30 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	12:00~12:30 3ヶ月スイム 向吉	12:45~13:15 はじめよう 筋トレ 野澤(大)	12:45~13:15 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	13:00~13:30 水慣れクラス 斎須		14:00~16:10 総合 太極拳 大島		13:45~14:15 月替りスイム 斎須	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 骨盤ケア 中山	1月~3月は クロール	13:30~14:15 BODYATTACK 45 IKE	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	14:00~16:10 総合 太極拳 大島		14:30~15:00 アクアビクス30 田中		13:45~14:15 月替りスイム 斎須	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 ともえ	14:45~15:15 アクアビクス30 野澤(瑠)	14:45~15:30 ウェービング ストレッチ 阿部			14:00~15:00 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE	
15:00				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		14:30~17:00 第2週 張先生		14:30~15:30 ピラティス akemi											
16:00																			
17:00																			
18:00																			
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 水慣れクラス 斎須	18:15~19:15 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	19:00~19:10 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 渡辺		19:45~20:45 ハタスロー ヨガ 阿部		20:00~20:30 アクアビクス30 渡辺	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	19:30~20:00 アクアビクス30 木村	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE						
21:00			21:00~21:45 エアロ初級 明石		20:15~20:25 ロウリュウ	20:30~21:00 3ヶ月スイム 向吉		20:45~21:45 fight 60 YUKI			20:40~21:40 エアロ 上級 篠崎(孝)	20:15~20:45 初級背泳ぎ 斎須	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名						
22:00																			
23:00																			

日曜日 10:30~11:15
ランダムレッスン
3日-ZUMBA
担当: Yachi
10日-休館日
17日-初級エアロ
担当: 田村
24日-ヨガ
担当: 石崎

第1・3・5
片岡
第2・4
加藤

1週目 肩
2週目 腰
3週目 股関節
4週目 膝

1週目 肩
2週目 腰
3週目 股関節
4週目 膝

- 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。