

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:15~10:45 エアロビクス初級 田中かおり	10:30~11:00 チャレンジ700M 中根 千寿	10:30~11:15 エアロビクス初級 銭谷 紀子	10:30~11:00 若葉 長谷川 拓哉	10:30~11:30 ダンス初級 三木 直明	10:30~11:30 スイミング スクール(有料) 4泳法 中根 千寿	休館日		10:30~11:30 ヨガ 後藤 崇子	11:00~12:00 スイミング スクール(有料) 平泳ぎ・バタフライ 中根 千寿	10:30~11:15 エアロビクス初級 山口 敦子		10:30~11:30 フラダンス 山本 寛子			
11:00~12:00 ピラティス 齋藤 恵子	11:10~11:40 すいすい50M 《週替わり》 中根 千寿	11:30~12:15 BAILA BAILA 銭谷 紀子	11:15~12:00 アクアビクス 愛場 和香子	11:45~12:00 ストレッチ	12:15~12:45 バトルミックス 久田 圭一			12:30~12:45 ストレッチ	12:30~12:45 アクアビクス 中井 輝昭	12:30~13:15 バトルミックス 山口 敦子	11:30~12:15 アクアビクス 久田 圭一	11:30~12:15 バトルミックス 山口 敦子	11:30~12:15 アクアビクス 久田 圭一	11:45~12:30 ボディコン 久田 圭一	
12:15~13:15 ダンス初級 江藤 大雄	12:30~13:15 アクアビクス 中井 輝昭	12:45~13:30 ヨガ 愛場 和香子	12:30~13:00 はじめて25M 《平泳ぎ》 久田 圭一	13:00~13:45 エアロビクス初中級 田中 かおり	13:00~13:45 スイミング スクール(有料) クロール・背泳ぎ 中根 千寿			13:00~14:00 ZUMBA 菊池 美紀	13:00~14:00 アクアビクス 中井 輝昭	12:30~13:15 ステップ初級 山口 敦子	12:30~13:15 ステップ初級 山口 敦子	13:30~14:00 からだリセット 久田 圭一	13:30~14:00 すいすい50M 《週替わり》 中井 輝昭	12:45~13:45 ヨガ 中西 幸子	13:15~13:45 はじめて25M 《クロール》 久田 圭一
13:30~14:15 ステップ初級 奥谷 真由美	13:35~14:05 はじめて25M 《バタフライ》 中根 千寿	13:40~14:10 ステップ初級 石井 奈美	13:15~13:45 すいすい50M 《週替わり》 久田 圭一	14:00~15:00 パワーヨガ ターニャ	13:45~14:15 はじめて25M 《背泳ぎ》 中根 千寿			14:15~15:00 エアロビクス中級 銭谷 紀子	14:00~15:00 スイミング スクール(有料) 4泳法 中井 輝昭	13:30~14:00 からだリセット 久田 圭一	13:30~14:00 からだリセット 久田 圭一	14:00~14:30 B-RAMP 中西 幸子	14:00~14:30 すいすい50M 《週替わり》 中井 輝昭	14:00~14:30 B-RAMP 中西 幸子	14:00~14:30 目指せ！1000M 久田 圭一
14:30~15:15 エアロビクス初中級 小田 博子	14:15~15:15 スイミング スクール(有料) 4泳法 中井 輝昭	14:20~14:50 ストレッチポール 石井 奈美	14:00~15:00 スイミング スクール(有料) 4泳法 愛場 和香子	15:00~16:00 ピラティス 小田 博子	14:30~15:15 アクアビクス 山口 敦子			15:15~16:15 フラダンス 山本 寛子	15:15~16:15 スイミング スクール(有料) 4泳法 愛場 和香子	14:30~15:30 ダンス初級 江藤 大雄	14:30~15:30 ダンス初級 江藤 大雄	14:45~15:15 エアロビクス初級 長谷川 拓哉	15:00~16:00 スイミング スクール(有料) 4泳法 中井 輝昭	14:45~15:15 エアロビクス初級 長谷川 拓哉	15:00~16:00 スイミング スクール(有料) 4泳法 中井 輝昭
15:30~16:30 ヨガ 平野 真知子	15:30~16:30 スイミング スクール(有料) クロール・背泳ぎ 中井 輝昭	15:00~16:00 ピラティス 小田 博子	15:15~16:15 スイミング スクール(有料) 4泳法 愛場 和香子		15:30~16:00 すいすい50M 《週替わり》 山口 明子				15:30~16:00 すいすい50M 《週替わり》 山口 明子			15:30~16:00 ストレッチポール 長谷川 拓哉	15:30~16:00 ストレッチポール 長谷川 拓哉	15:30~16:00 ストレッチポール 長谷川 拓哉	15:30~16:00 ストレッチポール 長谷川 拓哉

19:30~20:00 B-RAMP 中西 幸子		19:30~20:00 ステップ初級 荒垣 留美子	20:00~20:30 はじめて25M 《平泳ぎ》 中井 輝昭	19:30~20:30 ヨガ 小田 博子		19:30~20:30 ヨガ 松尾 弘典		19:30~20:30 ヨガ 中西 幸子		20:00~20:30 はじめて25M 《平泳ぎ》 中井 輝昭		20:00~20:30 はじめて25M 《平泳ぎ》 中井 輝昭	
20:15~21:00 BAILA BAILA 中西 幸子		20:15~21:00 エアロビクス中級 荒垣 留美子	20:45~21:15 はじめて25M 《クロール》 中井 輝昭	20:45~21:30 エアロビクス初中級 奥谷 真由美	20:45~21:15 すいすい50M 《週替わり》 中井 輝昭			20:45~21:30 ピラティス 中西 幸子					
21:15~21:45 ボディコン 長谷川 拓哉													

■ レッスン開始30分前よりプールサイドで参加者バンドを配布致します。
■ スタジオレッスン開始30分前より参加者カードを配布致します。
■ 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮下さい。

■ 女性限定プログラムになります
■ 変更箇所です。
■ トレーニングシューズ不要のレッスンです。

※入退室が自由のレッスンになります。

