

月		火		水			木				金		
体育館		体育館		体育館		アウトドア	体育館		体育館		体育館		プール
剣道場	柔道場	剣道場	柔道場	剣道場	柔道場	プール	剣道場	柔道場	メイン競技場	プール	剣道場	柔道場	プール
9:30	9:30~10:00 ホールのストレッチ 川嶋	9:30~10:00 腰痛予防体操 勝	9:30~10:00 腰痛予防体操 勝	9:30~10:00 ロコモ予防 岩本	9:30~10:30 ルテイン ウォーキング 小笠原	9:30~10:30	9:30~10:00 モーニングストレッチ 山本	9:30~10:00 モーニングストレッチ 山本		9:30~10:20 プラーナヨガ 膝附	9:30~10:20 プラーナヨガ 膝附		9:30
10:00	10:15~11:05 ピラティス 安良岡 ★	10:15~10:45 腰痛予防体操 勝	10:15~10:45 腰痛予防体操 勝	10:15~10:45 バランスボール 市川	10:00~10:30 水中歩行 山田	10:00~10:30	10:15~10:45 腰痛予防体操 勝	10:15~10:45 腰痛予防体操 勝		10:00~10:55 大人中級 有坂	10:00~10:30 水中歩行 神山	10:00~10:30 水中歩行 神山	10:00
10:30	★	★	★	★	10:30~11:00 アクアコンディショニング 関口	10:30~11:00 アクアコンディショニング 関口	★	★		★	★	★	10:30
11:00		11:00~11:30 水中歩行 小笠原	11:00~11:50 ZUMBA 時田	11:00~11:50 シエイブホディ 岩本 ★	11:00~11:30 アクア(基礎) 関口	11:00~11:30 アクア(基礎) 関口	11:00~11:50 ピラティス 矢野 ★	11:00~11:50 ピラティス 矢野 ★		11:00~11:30 泳法別(平泳ぎ) 有坂	11:00~11:55 大人初級 大河原	11:00~11:55 大人初級 大河原	11:00
11:30	11:30~12:20 健康体操 佐藤 ★	11:30~12:00 アクアコンディショニング 小笠原			11:30~12:00 ミットアクア 関口	11:30~12:00 ミットアクア 関口				11:30~12:00 アクアビクス 勝	11:30~12:00 アクアビクス 勝	★	11:30
12:00		12:00~12:30 フィンスイミング 有坂			12:00~12:30 フィンスイミング 藤波	12:00~12:30 フィンスイミング 藤波				12:00~12:30 水中運動 勝	12:00~12:30 水中運動 勝		12:00
12:30		12:30~13:00 泳法別(背泳ぎ) 有坂		12:20~13:10 骨盤調整 関口 ★	12:30~13:00 泳法別(バタフライ) 藤波	12:30~13:00 泳法別(バタフライ) 藤波				12:30~13:00 泳法別(初心者) 大河原	12:30~13:00 泳法別(初心者) 大河原		12:30
13:00	12:45~13:15 はじめてステップ 鈴木(綾)	13:00~13:55 初めて水泳 有坂			13:00~13:55 大人中級 大河原 ★	13:00~13:55 大人中級 大河原 ★	13:15~13:45 骨盤調整 安良岡	13:15~13:45 骨盤調整 安良岡		13:00~13:55 大人初級 大河原	13:00~13:55 大人初級 大河原		13:00
13:30	13:30~14:00 ボールエクササイズ 安良岡	★	13:30~14:20 YOGA(ヨガ) 佐藤 ★	13:30~14:20 ピラティス 白澤 ★				13:30~14:00 卓球 川嶋	13:30~14:00 卓球 川嶋	★	★	★	13:30
14:00	14:15~14:45 ピュティストレッチ 安良岡						14:00~14:50 機能改善 トレーニング 安良岡	14:00~14:50 機能改善 トレーニング 安良岡			★	★	14:00
14:30							14:15~15:05 卓球(初級) 川嶋 ★	14:15~15:05 卓球(初級) 川嶋 ★					14:30
15:00													15:00
19:00			19:00~19:50 ピラティス 鈴木(静) ★	19:00~19:30 エアロ初級 神山	19:00~19:55 大人水泳 有坂 ★	19:00~19:55 大人水泳 有坂 ★	19:00~19:50 エアロコンディショニング 齋藤(康) ★	19:00~19:50 エアロコンディショニング 齋藤(康) ★					19:00
19:30	19:30~20:20 ハワイアンフラ 池澤			19:45~20:35 エアロビクス 神山							19:30~20:20 リフレッシュヨガ RAN ★	19:30~20:20 リフレッシュヨガ RAN ★	19:30
20:00							20:05~20:55 BOKWA(ボクワ) 齋藤(康)	20:05~20:55 BOKWA(ボクワ) 齋藤(康)					20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

★印はヨガマットが必要となります。各自ご用意ください。貸出はいたしません。