

	月			火		水				木				金				
	体育館		プール	体育館		体育館		アウトドア	プール	体育館		プール	体育館		プール			
	剣道場	柔道場		剣道場	柔道場	剣道場	柔道場			剣道場	柔道場	メイン競技場		剣道場	柔道場			
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 ロコモ予防 岩本		9:30~10:30 ルディック ウォーキング 小笠原			9:30~10:00 モーニングストレッチ 勝			9:30~10:20 プランナヨガ 膝附			9:30	
10:00		10:00~10:55 大人初級 有坂 ※月額登録制			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		10:15~10:45 腰痛予防体操 勝		10:00~10:55 大人中級 有坂 ※月額登録制	10:00~10:30 水中歩行 神山			10:00	
10:30		10:15~11:05 ピラティス 安良岡 ★							10:30~11:00 アクアコンディショニング 関口					10:30~11:00 アクアサーキット 神山			10:30	
11:00		11:00~11:30 水中歩行 小笠原		11:00~11:50 ZUMBA 秋澤	11:00~11:30 バランスボール 勝	11:00~11:50 シェイプボディ 岩本 ★		11:00~11:30 アクア(基礎) 関口		11:00~11:50 ピラティス 矢野 ★		11:00~11:30 泳法別(平泳ぎ) 有坂	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 ミットアクア 関口				11:30~12:00 水中歩行 神山	11:20~11:50 ハルトン 山田				11:30	
12:00		12:00~12:30 ワンポイント 袖山						12:00~12:30 フィンスイミング 藤波				12:00~12:30 アクアサーキット 神山	12:00~12:30 泳法別(クロール) 大河原				12:00	
12:30		12:30~13:00 泳法別(背泳ぎ) 大河原				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(初心者) 大河原	12:30~13:00 ベリーダンス Yuka				12:30	
13:00	12:45~13:15 はじめてステップ 鈴木(綾)	13:00~13:55 はじめて・初級 袖山						13:00~13:55 大人中級 藤波 ※月額登録制			13:15~13:45 骨盤調整 安良岡		13:00~13:55 大人初級 大河原	13:15~14:05 ZUMBA 松崎 ★	13:30~14:20 ヨガセラピー 手塚 ★		13:00~13:55 はじめて・初級 藤波	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		14:15~14:45 ピラティスストレッチ 安良岡								14:00~14:50 1.3週目エアロ 2.4週目ステップ 武市	14:00~14:50 機能改善 トレーニング 安良岡		14:15~15:05 卓球(初級) 川嶋 ※月登録制				14:00	
14:30																	14:30	
15:00																	15:00	
19:00	19:00~19:50 ハワイアンフラ 池澤			19:00~19:50 ピラティス 鈴木(静) ★		19:00~19:50 エアロビクス 神山		19:00~19:55 大人水泳 有坂 ※月額登録制		19:00~19:50 BOKWA DANCE 齋藤(康)			19:00~19:50 リフレッシュヨガ RAN ★			19:00~19:55 大人水泳 藤波 ※月額登録制	19:00	
19:30																	19:30	
20:00																	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。