

		月				火		水					木					金		
		体育館		プール	テニスコート	体育館		体育館		プール	テニスコート	アウトドア	体育館		プール	テニスコート	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			
9:30			9:30~10:00 ホールのストレッチ 川嶋			9:30~10:00 ロコモウォーキング 勝		9:30~10:00 ロコモ予防 岩本				9:30~10:30 ルティック 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 プラーナヨガ 膝附 ★		9:30	
10:00			10:15~11:05 ピラティス 安良岡 ★	10:00~10:55 初級 有坂 ※月額登録制	10:00~11:30 初中級 野口 ※月額登録制	10:15~11:05 楽しく やせトレ! 勝	10:15~10:45 バランスボール 市川				10:00~11:30 初級 長島 ※月額登録制			10:15~10:45 腰痛予防体操 勝		10:00~10:55 中級 有坂 ※月額登録制	10:00~11:30 中級 生井 ※月額登録制	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							10:35~11:05 アクアサーキット スタイルアップEX 鈴木(綾)★	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 スタイルアップEX 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 初級 大河原	11:00	
11:30			11:30~12:20 リラクゼーションヨガ 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 泳法別(背泳ぎ) 藤波	11:20~11:50 骨盤調整 山田★	11:30~12:00 ※月額登録制 大河原	11:30	
12:00				12:00~12:30 泳法別(平泳ぎ) 袖山						12:00~12:30 泳法別(背泳ぎ) 藤波						12:00~12:30 水中運動		12:00~12:30 泳法別(カール) 大河原	12:00	
12:30				12:30~13:00 ワノポイント 大河原				12:20~13:10 骨盤調整 関口 ★		12:30~13:00 泳法別(ハタフライ) 藤波						12:30~13:00 腰痛予防水泳 大河原	12:10~13:00 ベリダンス Yuka	12:30~13:00 ワノポイント 藤波	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 中級 藤波				13:00~13:50 美姿勢EX 安良岡		13:00~13:55 初級 大河原		13:00~13:55 はじめて・初級 藤波	13:00	
13:30			13:30~14:20 ホールEX 安良岡	※月額登録制			13:30~14:20 YOGA 佐藤 ★	13:30~14:20 ピラティス 白澤 ★		※月額登録制					13:30~14:00 卓球 川嶋	※月額登録制	13:30~14:20 ヨガセラピー 手塚 ★	※月額登録制	13:30	
14:00													14:00~14:50 1. 3週目I7P 2. 4週目ステップ 武市						14:00	
14:30															14:15~15:05 卓球(初級) 川嶋 ※月額登録制				14:30	
15:00																				15:00
19:00				19:00~20:30 初中級 野口				19:00~19:30 スタイルアップEX 神山★						19:00~19:30 フットコンディショニング 齋藤★			19:00~21:30 初中級 生井 ※月額登録制		19:00~19:55 大人水泳 藤波	19:00
19:30	19:30~20:20 ハワイアンフラ 池澤			※月額登録制				19:45~20:35 エアビクス 神山						19:45~20:35 BOKWA(ホクワ) 齋藤			19:30~20:20 リフレッシュヨガ RAN ★	※月額登録制	19:30	
20:00																				20:00
20:30																				20:30

1. 3週目
AYUMI
2. 4週目
神山

★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。