

		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									10:35~11:25 アクアサーキット 神山	10:30~11:00 バレートン 山田	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 ※月額登録制	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		11:40~12:10 スタイルアップEX 鈴木(綾) ★	12:00~12:30 泳法別(カール) 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		12:25~13:15 ペリタンス Yuka	12:30~13:00 ワポイント 藤波	12:00	
12:30				12:30~13:00 ワポイント 大河原				12:25~13:15 骨盤調整 関口 ★		12:30~13:00 泳法別(ハタフライ) 藤波					12:30~13:00 泳法別(リクエスト) 大河原			13:00~13:55 はじめて・初級 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		
13:30			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													14:05~14:55 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。