

		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	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 ホールストレッチ 佐藤(優)			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 小笹			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 恵利川		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 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	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		11:20~12:10 ZUMBA 秋澤			11:30~12:00 ミットアクア 関口				11:30~12:00 アクア(基礎)			11:40~12:10 スタイルアップEX 鈴木(綾)★	※月額登録制	11:30	
12:00				12:00~12:30 泳法別(平泳ぎ) 袖山			12:25~13:15 骨盤調整 関口		12:00~12:30 泳法別(背泳ぎ) 藤波				12:00~12:30 水中運動			12:25~13:15 ベリータンス Yuka	12:00~12:30 泳法別(カール) 藤波	12:00	
12:30				12:30~13:00 ワンポイント 大河原		12:30~13:00 YOGA 佐藤 ★			12:30~13:00 泳法別(バタフライ) 藤波				12:30~13:00 泳法別(リスト) 大河原				12:30~13:00 ワンポイント 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	
13:30			13:30~14:20 ホールEX 安良岡	※月額登録制			13:30~14:20 ピラティス 白澤 ★		13:30~14:20 ※月額登録制				13:30~14:00 卓球 川嶋	13:30~14:00 ※月額登録制		13:30~14:20 ヨガセラピー 手塚 ★		13:30	
14:00												14:05~14:55 1.3週目エアロ 2.4週目ステップ 武市	14:15~15:05 卓球(初級) 川嶋 ※月額登録制					14:00	
14:30																			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 エアロビクス 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

★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。

◎ 都合により担当講師が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

21:00