

		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 関口		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 ★	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		10:35~11:25 バレトン 山田 ★	11:00~11:55 初級 大河原 ※月額登録制	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) 有坂		11:40~12:10 スタイルアップEX 鈴木(綾) ★	11:30~12:00 ※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				1.3週目 AYUMI 2.4週目 神山	12:00~12:30 水中運動		12:25~13:15 ペリタンス 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(バタフライ) 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 ※月額登録制			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 ★						13:30~14:00 卓球 川嶋	※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 ※月額登録制			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 ★			19:00~20:30 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						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