

		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			柔・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 大河原 ※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 袖山 ※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(優)	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(優)	10:30~11:00 10:30	
11:00				11:00~11:30 水中歩行 小笠原			11:00~11:30 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 アクアビクス 神山(優)/AYUMI		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	11:45~12:15 エアロ初級 白澤		11:30~12:00 ミットアクア 関口							11:30~12:00 水中運動 神山(優)/AYUMI		11:40~12:10 スタイルアップEX 鈴木(綾) ★	11:30	
12:00				12:00~12:30 泳法別(平泳ぎ) 藤波					12:00~12:30 泳法別(背泳ぎ) 藤波							12:00~12:30 泳法別(平泳ぎ) 袖山		12:00~12:30 泳法別(カール) 藤波	12:00	
12:30				12:30~13:00 ワホイント 藤波		12:30~13:20 YOGA 佐藤 ★	12:30~13:20 骨盤調整 関口 ★		12:30~13:00 泳法別(バタフライ) 藤波				12:30~13:00 脂肪燃焼EX 神山(優)/AYUMI		12:30~13:00 泳法別(はじめて) 大河原		12:25~13:15 ベリータンス Yuka	12:30~13:00 泳法別(バタフライ) 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				13:35~14:25 ピラティス 白澤 ★								13:30~14:00 卓球 川嶋		13:30~14:20 ※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			19:10~19:40 スタイルアップEX 神山(ゆ) ★										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 片柳/殿塚						19:50~20:40 エアロビクス 神山(ゆ)						19:30~20:20 ZUMBA AYUMI					19:30~20:20 リフレッシュヨガ Kana ★	19:30~20:20 ※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。