

	月				火	水			木					金				
	剣道場	柔道場	プール	テニスコート	柔・剣道場	剣道場	柔道場	プール	剣道場	柔道場	メイン競技場	プール	テニスコート	剣道場	プール	テニスコート		
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								9:30~10:20 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			9:50~10:40 プラーナヨガ 膝附 ★ New		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)	10:00~11:30 初級 鈴木 ※月額登録制	10:00	
10:30								10:30~11:00 アガコンテ イソニック 関口							10:30~11:00 アグアサーキット 神山(優)			10:30
11:00			11:00~11:30 ワンプイント 大河原			11:00~11:30 スタイルアップ EX 岩本		11:00~11:30 アガ(基礎) 関口		11:00~11:50 ピラティス 矢野 ★		11:00~11:30 アガピクス 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(京) ★	11:30~12:00 水中歩行 AYUMI		11:20~12:10 ZUMBA 秋澤	11:45~12:15 エアロ初級 白澤		11:30~12:00 ミットアガ 関口				11:30~12:00 水中運動 神山(優)/AYUMI			11:45~12:15 スタイルアップ EX 鈴木			11:30
12:00			12:00~12:30 アガコンテ イソニック AYUMI					12:00~12:30 泳法別(はじめて) 大河原		12:00~12:30 楽しくダンス!体操 勝 New		12:00~12:30 泳法別(ハダライ) 袖山			12:00~12:30 泳法別(背泳ぎ)			12:00
12:30			12:30~13:00 泳法別(平泳ぎ) 袖山		12:30~13:20 YOGA 佐藤(京) ★	12:30~13:20 骨盤調整 関口 ★		12:30~13:00 泳法別(クロール) 内田				12:30~13:00 泳法別(はじめて) 大河原		12:25~13:15 ペリダンス Yuka	12:30~13:00 泳法別(ハダライ) 内田			12:30
13:00	12:45~13:15 はじめてステップ 鈴木		13:00~13:55 はじめて・初級 袖山					13:00~13:55 中級 内田 ※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 ★				13:30~14:20 1.3週目エアロ 2.4週目ステップ 武市		13:30~14:00 卓球 橋村		13:30~14:20 ヨガセラピー 手塚 ★				13:30
14:00												14:15~15:05 卓球(初級) 橋村 ※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									19:00~20:30 初中級 生井 ※月額登録制					19:00
19:30	19:30~20:20 プラーナヨガ 膝附 ★				19:30~20:20 ZUMBA 土屋	19:10~19:40 スタイルアップ EX 神山(ゆ)				19:30~20:20 ZUMBA AYUMI				19:30~20:20 リフレッシュヨガ Kana ★				19:30
20:00						19:50~20:40 エアピクス 神山(ゆ)												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。