

		月		火	水		木			金								
		剣道場	柔道場	プール	テニスコート	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 安良岡			9:30~10:00 ロコモウォーキング 勝								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 内田 ※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 ★		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 アコアコンディショニング 関口							10:30~11:00 アコアサーキット 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			11:00~11:50 ピラティス 矢野 ★	11:00~11:30 アコアピクス 神山(優)/AYUMI			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 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 アコアコンディショニング 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 勝		12:00~12:30 泳法別(ハダライ) 袖山			12:00~12:30 泳法別(背泳ぎ) 内田			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(はじめて) 大河原			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 リトモス 増山		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 エアロピクス 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。