

	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 ホールのストレッチ 安良岡			9:30~10:00 ロコモウオーキング 勝	9:30~10:00 ロコモ予防 岩本			9:30~10:20 プラーナヨガ 膝附 ★					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 ★	10:00~10:30 泳法別(クロール) 内田	10:00~11:30 初中級 野口	10:15~10:45 腰痛予防体操 勝		10:15~10:45 バランスボール 恵利川	10:00~10:30 アコアビクス 関口				10:00~10:30 アコアビクス 神山/AYUMI	10:00~11:30 中級 生井	★	10:00~10:30 アコアビクス 神山(優)	10:00~11:30 初級 鈴木	10:00
10:30		★	10:30~11:00 泳法別(背泳ぎ) 内田	※月額登録制				10:30~11:00 アコアビクス(基礎) 関口		10:35~11:25 ピラティス 矢野 ★		10:30~11:00 水中運動 神山/AYUMI	※月額登録制		10:30~11:00 水中運動 神山(優)	※月額登録制	10:30
11:00			11:00~12:00 大人水泳 大河原		11:00~11:50 ZUMBA 秋澤	11:00~11:30 スタイルアップEX 岩本		11:00~11:30 水中運動 関口				11:00~12:00 大人水泳 袖山		10:35~11:25 バレトン 山田 ★	11:00~12:00 大人水泳 内田		11:00
11:30		11:30~12:20 リラクゼーションヨガ 佐藤(京) ★	※月額登録制					11:30~12:30 大人水泳 内田		11:40~12:10 バランスボール 市川		※月額登録制			※月額登録制		11:30
12:00			12:00~12:30 アコアウオーキング AYUMI		12:05~12:55 YOGA 佐藤(京) ★	11:55~12:45 骨盤調整 関口 ★		12:30~13:00 泳法別(ハタフライ) 大河原				12:00~12:30 泳法別(はじめて) 大河原		11:45~12:15 スタイルアップEX 鈴木	12:00~12:30 泳法別(平泳ぎ) 袖山		12:00
12:30	12:35~13:05 はじめてステップ 鈴木		12:30~13:00 アコアコンディショニング AYUMI					12:25~13:15 ZUMBA TERA				12:30~13:00 ワホイントレッシン 大河原		12:25~13:15 ベリーダンス Yuka	12:30~13:00 スタート&ターン 袖山		12:30
13:00		13:20~14:10 ホールEX 安良岡				13:00~13:50 ピラティス 白澤 ★											13:00
13:30								13:30~14:20 1.3週目I70 2.4週目ステップ 武市	13:30~14:20 美姿勢EX 安良岡	13:30~14:00 卓球 橋村				13:30~14:20 ヨガセラピー 手塚 ★			13:30
14:00						14:00~14:30 I70初級 白澤					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									19:00~20:30 初中級 生井				19:00
19:30	19:30~20:30 プラーナヨガ 膝附 ★		※月額登録制		19:30~20:30 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				※月額登録制	19:30~20:30 身体と呼吸を整えるヨガ Aya ★			19:30
20:00						19:50~20:40 I70ビクス 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。