

		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	剣道場	柔道場	プール	剣道場	柔道場	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 ★				9:30~10:00 モーニングストレッチ 白澤	9:30
10:00		10:15~11:05 ピラティス 安良岡 ★	10:00~10:30 アクアウォーキング AYUMI	10:00~11:30 初中級 鈴木 ※月額登録制		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 アクアコンディショニング 関口				10:00~10:30 アクアピクス 神山/AYUMI	10:00~11:30 初級 鈴木 ※月額登録制	10:00
10:30			10:30~11:00 アクアコンディショニング AYUMI						10:30~11:00 アクアピクス(基礎) 関口				10:30~11:00 水中運動 神山/AYUMI		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		10:35~11:25 ピラティス 矢野 ★		11:00~12:00 大人水泳 袖山 ※月額登録制	11:00~12:00 大人水泳 内田	11:00
11:30		11:20~12:10 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 ※月額登録制		11:40~12:10 バランスボール 市川		11:20~12:10 やさしいエアロ 関口	※月額登録制	11:30
12:00			12:00~12:30 泳法別(クロール) 内田			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(クロール) 大河原				12:00~12:30 泳法別(平泳ぎ) 袖山		12:00
12:30		12:25~12:55 はじめてステップ AYUMI	12:30~13:00 泳法別(背泳ぎ) 内田						12:30~13:00 泳法別(クロール) 大河原	12:25~13:15 ZUMBA TERA			12:25~13:15 ペリダンス Yuka	12:30~13:00 泳法別(バタフライ) 袖山	12:30
13:00		13:10~14:00 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週目エアロ 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 エアロ初級 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
19:30		19:30~20:30 プラーナヨガ 膝附 ★				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			19:30~20:30 身体と呼吸を 整えるヨガ Aya ★		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。