

月				火	水			木				金		
体育館 剣道場 柔道場		プール	テニスコート	体育館 剣道場 柔道場	体育館 剣道場 柔道場	プール		剣道場	体育館 柔道場	メイン競技場	プール	体育館 剣道場 柔道場	プール	テニスコート
9:30	9:30～10:00 ポールストレッチ 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 アクアウオーキング 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 アクアビクス 神山/AYUMI	10:15～11:05 ピラティス 白澤 ★	10:00～10:30 アクアサーキット 神山(優)	10:00～11:30 初級 鈴木 ※月額登録制
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		10:30～11:00 水中運動 神山(優)	10:30
11:00	11:20～12:10 リラクゼーションヨガ 佐藤(京) ★	11:00～12:00 大人水泳 大河原 ※月額登録制		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 ※月額登録制	11:20～12:10 やさしいエアロ 関口	11:00～12:00 大人水泳 内田 ※月額登録制	11:00
11:30		12:00～12:30 泳法別(クロール) 大河原			11:55～12:45 骨盤調整 関口 ★	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		12:00～12:30 泳法別(はじめて) 大河原		12:00～12:30 泳法別(平泳ぎ) 袖山	11:30
12:00	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		12:05～12:55 YOGA 佐藤(京) ★		12:30～13:00 泳法別(クロール) 内田		12:25～13:15 ZUMBA TERA			12:30～13:00 ワンプointレスス 大河原	12:25～13:15 ベリタダンス Yuka	12:30～13:00 泳法別(バタフライ) 袖山	12:00
12:30														12:30
13:00	13:10～14:00 ボール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 ヨーガセラピー 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。														