

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
9:30 9:30~10:00 ポールストレッチ 安良岡			9:30~10:00 口モウキング 勝	9:30~10:00 口モウキング 岩本
10:00 10:15~11:05 ピーティス 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	10:15~10:45 腰痛予防体操 勝	10:15~10:45 アクコンティショニング 関口
10:30 10:30~11:00 アクコンティショニング AYUMI		※月額登録制		10:30~11:00 アクビクス(基礎) 関口
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	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
11:30	※月額登録制		11:30~12:30 大人水泳 内田	11:30~12:30 大人水泳 内田
12:00	12:00~12:30 泳法別(クロール) 大河原	12:05~12:55 YOGA 佐藤(京) ★	11:55~12:45 骨盤調整 関口 ★	11:40~12:10 バランスボール 市川
12:30 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) 内田	12:00~12:30 泳法別(はじめて) 大河原
13:00 13:10~14:00 ポールEX 安良岡			13:00~13:50 ピーティス 白澤 ★	12:30~13:00 ワンピントレッスン 大河原
13:30			14:00~14:30 エアロ初級 白澤	13:30~14:20 美姿勢 EX 安良岡
14:00			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
14:30				14:15~15:05 卓球(初級) 橋村
15:00				※月額登録制
19:00				
19:30 19:30~20:30 フラノガ 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)	19:30~20:30 自律神経を 整えるヨガ Machiko ★
20:00			19:50~20:40 エアビクス 神山(ゆ)	
20:30				
21:00	◎ 都合により担当講師が変更になる場合がございます。予めご了承ください。		★印はヨガマットが必要となります。各自ご用意ください。	21:00