

月				火		水		木				金				
	体育館		プール	テニスコート	体育館		プール	体育館		プール	体育館		プール	テニスコート		
	剣道場	柔道場			剣道場	柔道場		剣道場	柔道場	メイン競技場		剣道場	柔道場			
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	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	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 アクアビクス 神山/AYUMI		10:00～10:30 アクアサーキット 神山(優)	10:00～11:30 初級 鈴木	10:00	
10:30			10:30～11:00 アクアコンディショニング AYUMI	※月額登録制							10:30～11:00 水中運動 神山/AYUMI		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			10:35～11:25 ピラティス 矢野 ★		11:00～12:00 大人水泳 袖山		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								11:40～12:10 バランスボール 市川		※月額登録制			11:30
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 ★			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		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							12:25～13:15 ZUMBA TERA		12:30～13:00 ワンポイントレッスン 大河原		12:30～13:00 泳法別(バタフライ) 袖山	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 自律神経を 整えるヨガ Machiko ★		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。																