

		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	メイン競技場	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	10:15~11:05 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	10:00
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			10:35~11:25 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				11:00~12:00 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 ※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				11:20~12:10 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) 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						12:30~13:00 泳法別(クロール) 内田			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 ★				19:30~20:20 ZUMBA TERA		19:10~19:40 スタイルアップEX 神山(ゆ)			19:30~20:30 リトモス 増山				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。