

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	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				
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			9:30～10:20 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		10:00～10:30 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	10:00～11:30 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 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		11:00～11:50 ZUMBA 秋澤		11:00～11:30 スタイルアップEX 岩本				11:00～12:00 大人水泳 袖山	11:00～12:00 大人水泳 内田	11:00	
11:30			※月額登録制				11:30～12:30 大人水泳 内田	11:40～12:10 バランスボール 市川			※月額登録制	※月額登録制	11:30	
12:00	12:25～12:55 はじめてステップ AYUMI		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 ★			12:25～13:15 ZUMBA TERA	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			12:30～13:00 泳法別(背泳ぎ) 内田				12:30～13:00 泳法別(クロール) 内田				12:30～13:00 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。														