

	22日(火)			23日(水)			24日(木)			25日(金)			
	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	
10:00			9:00~10:30 夏休み			9:00~10:30 夏休み			9:00~10:30 夏休み	担当隔週変更		9:00~10:30 夏休み	10:00
10:30	10:20~(45) ヨガ45 EMIKO	10:20~(15) モーニング ストレッチ	短期水泳教室	10:20~(15) モーニング ストレッチ	10:20~(15) モーニング ストレッチ	短期水泳教室	10:30~(60) モーニング ストレッチ	10:20~(15) モーニング ストレッチ	短期水泳教室	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP	10:20~(15) モーニング ストレッチ	短期水泳教室	10:30
11:00	11:20~(45) アンチエイジング エクササイズ45 YUCARI	10:40~(15) ゆがみ・痛み 改善体操	11:00~(30) アクアビクス 北山 佐和子	10:45~(45) バレトン45 青山 雅代	10:40~(15) 骨盤底 キュッと	10:00~ ベビー スイミング	11:00~(60) フラダンス60 桜井 雅子	10:40~(15) コア バランス	10:30~ ベビー スイミング	11:30~(45) 青山 勝二 LES MILLS BODYCOMBAT	10:40~(15) 出でよ 肩甲骨	10:00~ ベビー スイミング	11:00
11:30		11:45~(15) ボディコンバット テック		11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子		11:00~(60) ゆうゆう 平泳ぎ	11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45		12:00~(45) はじめて クロール	12:30~(30) バレトン30 萩原 延子	11:00~(20) コア・リラク ゼーション	11:25~(40) はじめて シュノーケル	11:30
12:00						12:15~(60) チャレンジ マスターズ	12:15~(45) エアロ45 田中 明美		12:00~(45) はじめて クロール			12:00	
12:30	12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子		12:00~(45) らくらく★ 背泳ぎ 岡本 隆洋			12:45~(60) ひきしめ60 青山 勝二		担当日替わり	12:30~(45) はじめて クロール			12:30	
13:00	13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子	13:00~(60) 健康運動教室	13:00~(60) すいすい★ 4泳法 村松 邦彦	12:45~(60) ひきしめ60 青山 勝二			13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美		13:15~(45) かっこよ★ バタフライ	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子		13:15~(60) すいすい★ 4泳法 村松 邦彦	13:00
13:30									13:15~(45) かっこよ★ バタフライ			13:30	
14:00													14:00
14:30	14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子	14:20~(15) 骨盤底 キュッと	14:15~(45) はじめて バタフライ 亘 勇輝	14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩	14:20~(15) オリジナル ストレッチ	14:15~(45) はじめて 背泳ぎ 望月 さかえ	14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美	14:20~(20) バランス アップ	14:15~(30) アクアビクス 石川 良	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(15) かんたん コンディショニング	14:15~(40) はじめて プール 望月 さかえ	14:30
15:00	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美	15:00~(15) リズム ステップ	15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩	15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	14:45~(15) アロマ ストレッチ	15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール	15:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	15:10~(20) コア・リラク ゼーション	15:00~ 19:00 子ども スイミング スクール	15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
17:00	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将												17:00
18:00													18:00
19:00	19:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	19:30~(30) シェイプ・サ ビート	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) バレトン45 畔柳 幸奈	19:15~(15) バランス アップ	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	19:15~(45) ヨガ RYO	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) バレトン45 AYA	19:30~(30) シェイプ・サ ビート	19:05~ 21:05 選手育成	19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30	20:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美		20:15~(30) ゆったり スイム 梶野 未紗	20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ45 畔柳 幸奈	20:15~(30) ボディコンバット テック	20:15~(45) はじめて 平泳ぎ 木村 陽菜子	20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI		20:15~(45) らくらく★ 背泳ぎ 澤田 穂高	20:15~(45) U-JAM AYA		20:15~(45) はじめて フィンキック 木村 陽菜子	20:30
21:00													21:00
21:30	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨	21:15~(45) はじめて フィンキック 梶野 未紗	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 志田 桃子	21:15~(20) 腹筋 パラダイス	21:15~(60) ★ すいすい 4泳法 坂本 貴大	21:15~(60) ★ 初級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ボディシェイプ 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 澤田 穂高	21:30~(45) ヨガ45 高野 由美	21:15~(45) ファットバーン サーキット	21:15~(45) しなやか★ クロール 梶野 未紗	21:30
22:00		21:40~(20) コア・リラク ゼーション											22:00
22:30													22:30
23:30	ジム・プール・アクアゾーンのご利用は23:30までとなります 24:00閉館 火~土曜日 営業時間10:00~24:00												23:30

★お知らせ★  
短期水泳教室に伴いプール  
利用可能コースが変更  
となります。プールサイド・  
更衣室内にあるコース表を  
ご確認の上ご利用ください。  
ご迷惑をおかけしますが、  
ご理解・ご協力の程よろしく  
お願い致します。