

	月			火			水			木	金			土		
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL		studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL
9:30		9:40~(15) アロマストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ	6日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(15) アロマストレッチ	13日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』			9:40~(15) モーニングストレッチ		9:10~(15) アロマストレッチ		
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア		10:00~(60)★ フィットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タオルエクササイズ		10:00~(60) ヨガ60 轟	10:05~(20) アロマアフレクゼーション	10:00~(45) はじめてクロール 小澤 文也		10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) 骨盤ストレッチ	10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子		10:15~(20) 水中ダイエット 石川 航大	
10:30		10:35~(15) パラソーパー ショーエクササイズ	10:30~(30) 水中くらくら運動 小澤 文也		10:30~(20) ボールエクササイズ			10:35~(15) ボディメイク			10:30~(20) ボールエクササイズ		10:30~(30) enjoy水中運動 柳原 彩香			
11:00									10:50~(30) アクアピクス 望月 佳奈枝		11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05~(15) パラソーパー ショーエクササイズ	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子		10:45~(45) はじめてクロール 稲葉 風吹	
11:30	11:15~(45) ベーシックエアロ45 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 大路 仁香		11:15~(45) ベーシックステップ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 肩こりストレッチ		11:15~(45)★ フィットバーン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹	11:30~(30) はじめてプール 石上 恵津子		11:40~(30) オールドナリキップ ボクササイズ 石川 航大					
12:00																
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将			12:15~(60) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子		12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝		12:30~(60) はじめて平泳ぎ 中山 和昭		12:00~(60) Yoga ～フリースタイル～ 轟		12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子	12:00~(60) はじめての フラダンス 橋詰 幸子		
13:00				12:25~(15) はじめての呼吸 柳原 彩香									12:30~(60)★ すいすい平泳ぎ かっこよく泳法 中山・市川		12:45~18:40 子ども スイミング スクール	
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 青島 美帆			13:30~(45) ピラティス45 平松 愛美	13:30~(60) 健康くらくら運動		13:15~(45) パレトン45 小澤 文也	13:15~(45) uaoundo			13:15~(45) ZUMBA45 ALICO	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝		13:15~(30) パレトン30 小澤 文也		
14:00													13:40~(50) はじめて平泳ぎ 西ヶ谷 幸男		14:00~(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也	
14:30	14:15~(30) はじめてステップ30 青島 美帆			14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子	14:40~(90) 19日 YOGA		14:15~(60) エレメント15分 + UBOUNDO30分		14:50~ 21:20		14:15~(45) ベーシックエアロ45 浜崎 香帆		13:50~ 21:20		14:30~(75) KAZUEMIEアロ75 24日 澤田 絵美 & KAZUE	
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都														14:15~(45) アットバーンエアロ45 3日 杉山 健	
15:30															14:15~(45) ボルドブラ45 10日 杉山 健 17日 朝倉 南美	
16:00															14:30~(60) ZUMBA60 杉山 健	
16:30															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
17:00															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
17:30															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
18:00															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
18:30															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
19:00															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
19:30															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
20:00	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健	20:10~(20) ゆわらか肩こりストレッチ													14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
20:30															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
21:00	20:45~(45) ボルドブラ45 杉山 健	20:45~(45) uaoundo													14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
21:30															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
22:00															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
22:30															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	
23:00															14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健	

「日曜日レッスン」

11:00~(60) ヨガ60 3日 建徳 里子 10日 落合 晃代 17日 齊藤 暢子 24日 須田 優貴子
13:00~(60) ZUMBA60 3日・10日 杉山 健
13:00~(60) シェイプアップエクササイズ 17日 朝倉 南美
13:00~(30) コアエクササイズ30 24日 澤田 絵美
14:15~(45) アットバーンエアロ45 3日 杉山 健
14:15~(45) ボルドブラ45 10日 杉山 健 17日 朝倉 南美
13:45~(75) KAZUEMIEアロ75 24日 澤田 絵美 & KAZUE
①10:30~ ②15:10~ おまかせBスタレックス

「23日(土・祝)」

11:30~(60) ピラティス60 楠 光恵
13:00~(75) ZUMBAコラボ 萩原延子 & 杉山 健
14:30~(45) ボルドブラ45 杉山 健
「カルチャースクール」 17日 10:00~(90) シェイプアップエクササイズ 松浦 睦巳
※こちらは有料となります。
日曜日・祝日の営業時間 9:00~18:00 ジム・プール・アクアプールのご利用は 17:30 まで 18:00 閉館

お知らせ  
12/19(火)~12/25(月)  
クリスマスオーーク  
12/25(月)~12/28(木)  
冬休み子供短期水泳教室  
※詳細は後日お知らせ致します

日曜・祝日、時間が異なる日があります。お間違えのないようご注意ください。

《お知らせ》 子ども水泳教室 →  
月~水 14:50~21:20  
金 13:50~21:20  
土 12:45~18:40  
※時間帯によりフリーコースが異なります。コース表をご確認ください。

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。  
※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。  
★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。