

花粉シーズン到来!  
外出時にはマスクの着用を!!



	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			9:40~(15) アロマストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:10~(15) アロマストレッチ 9:30~(20) アロマアフレクゼーション			
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア	10:30~(30) 水中らくらく運動	10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タルエクササイズ	10:20~(30) 水中らくらく運動	10:00~(60) ヨガ60 爾	10:05~(20) アロマアフレクゼーション	10:00~(45) はじめてパタフライ		10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) 骨盤ストレッチ	10:30~(20) ポールエクササイズ	10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子	10:15~(20) 水中ダイエット		
10:30		10:35~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ			10:30~(20) ポールエクササイズ			10:35~(15) ポティメイク				11:05~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子				
11:00			11:10~(30) アクアピクス 小澤 文也	11:15~(45) パーソナルステップ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ	11:00~(30) アクアピクス 柳原 彩香	11:15~(45)★ ファットバーン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹	11:00~(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) バランスオーバー シューズエクササイズ	11:50~(30) アクアピクス 野崎 恵美子	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子	10:45~(45) はじめてパタフライ		
11:30	11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 大路 仁香							11:40~(30) はじめてプール			11:40~(30) オリジナルキック ボクササイズ 石川 航大					
12:00			11:50~(30) はじめてプール										12:30~(60)★ 矯正クロール & かっこよく4泳法				
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:25~(15) はじめての呼吸	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	12:30~(50) はじめて青泳ぎ	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝		12:30~(60) はじめてクロール					12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子			
13:00																	
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 青島 美帆	13:30~(90) 19日 YOGA		13:30~(45) ピラティス45 平松 愛美	13:30~(60) 健康らくらく運動	13:30~(60)★ チルドパタフライ & かっこよく4泳法	13:15~(45) バレトン45 平松 愛美	13:15~(45) UBOUND 小澤 文也			13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	13:15~(30) バレトン30 小澤 文也	13:15~(30) バレトン30 小澤 文也	13:40~(50) はじめて平泳ぎ	14:00~(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也	14:15~(45) ポルドブラ45 11日 杉山 健 18日 朝倉 南美
14:00																	14:15~(45) コアエクササイズ45 25日 澤田 絵美
14:30	14:15~(30) はじめてステップ30 青島 美帆	カルチャースクール		14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子	14:45~ 18:00	14:50~ 21:20	14:15~(60) ベーシック エアロ60 鈴木 祐子	14:15~(60) エレメント10分 + UBOUND35分			14:15~(45) パーソナルエアロ45 浜崎 香帆		13:50~ 21:20	14:00~(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也			14:15~(45) コアエクササイズ45 25日 澤田 絵美
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都		14:50~ 21:20														14:15~(45) コアエクササイズ45 25日 澤田 絵美
15:30			子ども スイミング スクール		14:45~ 18:00	子ども スイミング スクール	15:30~(60) Yogaピギナー60 牧野 智美				15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆		子ども スイミング スクール	15:15~(20) コアアフレクゼーション			15:00 「Bスタジオ」
16:00																	10:30~ おまかせBスタジオ
17:00																	11:00~15:00 18日
18:00																	12:00~16:00 エアロピクス 養成コース
19:00																	UBOUND 小澤 文也
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健		選手育成	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) バレトン30 小澤 文也	選手育成	19:15~(45)★ 初中級エアロ45 加藤 沙季	19:10~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ			19:00~(60) フローヨガ60 MIDORI	19:40~(20) バラトレ	選手育成	18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代	19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健	20:00~(60)★ チルドマスターズ	19:30 「21日(水・祝)」
20:00		20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ															11:00~15:00 18日
20:30				20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:30~(45) パーソナルエアロ45 早川 雅美	20:45~(45)★ 矯正クロール	20:15~(45) パーソナルステップ45 加藤 沙季	19:35~(15) ウェストレスキュー	20:10~(60)★ 選手育成		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) はじめてヨガ30 MIDORI		19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健			12:00~16:00 エアロピクス 養成コース
21:00	20:45~(45) ポルドブラ45 杉山 健	UBOUND 石川 航大	20:45~(45) はじめて青泳ぎ														「21日(水・祝)」
21:30				21:30~(45) チルドエクササイズ45 青木 絵里	21:30~(20) アロマアフレクゼーション		21:15~(45) ヨガ45 建徳 里子	22:30 7日			21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN						11:00~(60) ヨガ60 大路 仁香
22:00																	13:00~(45) U-JAM45 YUKKY
22:30																	14:00~(60) ZUMBA60 YUKKY
23:00																	「カルチャースクール」

「日曜日」  
「Aスタジオ」

11:00~(60)  
ヨガ60  
4日 建徳 里子  
11日 落合 晃代  
25日 須田 優貴子

11:00~(60)  
修正ヨガ60  
18日 齊藤 暢子

13:00~(60)  
ZUMBA60  
4日・11日 杉山 健

13:00~(60)  
初中級エアロ60 ★  
18日 朝倉 南美

13:00~(60)  
シェイプ中級エアロ60 ★  
25日 澤田 絵美

14:15~(45)  
ファットバーンエアロ45 ★  
4日 杉山 健

14:15~(45)  
ポルドブラ45  
11日 杉山 健  
18日 朝倉 南美

14:15~(45)  
コアエクササイズ45  
25日 澤田 絵美

「Bスタジオ」

10:30~  
おまかせBスタジオ

11:00~15:00  
18日

12:00~16:00  
エアロピクス  
養成コース

UBOUND  
小澤 文也

「21日(水・祝)」

11:00~(60)  
ヨガ60  
大路 仁香

13:00~(45)  
U-JAM45  
YUKKY

14:00~(60)  
ZUMBA60  
YUKKY

「カルチャースクール」

18日 10:00~(90)  
シェイプアップ武道エクササイズ  
松浦 睦巳

日曜日・祝日の営業時間  
9:00~18:00

ジム・プール・アクアフェールの  
ご利用は 17:30 まで

18:00 閉館

《お知らせ》 子ども水泳教室→  
※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。

月~水	14:50~21:20
金	13:50~21:20
土	12:45~18:40

※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。