



	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	8日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(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)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タオルエクササイズ	10:20~(30) 水中らくらく運動 石川 航大	10:00~(60) ヨガ60 藤	10:05~(20) アロマアフレグエーション	10:00~(45) はじめて平泳ぎ 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			
10:30		10:35~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ	10:30~(30) 水中らくらく運動 稲葉 風吹		10:30~(20) ポールエクササイズ			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		10:15~(20) 水中ダイエット 石川 航大	
11:00			11:10~(30) アクアピクス 望月 佳奈枝	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 小澤 文也		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	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子		10:45~(45) はじめて平泳ぎ 稲葉 風吹	
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 石上 恵津子			11:40~(30) オリジナルキック ボクササイズ 石川 航大	11:50~(30) アクアピクス			
12:00			12:15~(60) はじめてプール 柳原 彩香	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) はじめてクロール 石川 航大	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:20~ 14:20 静岡市委託業務 しそ〜か でんでん体操教室	12:30~(60) はじめて青泳ぎ 中山 和昭		12:00~(60) Yoga 〜フリースタイル〜 藤	12:30~(60)★ らくらく青泳ぎ & かっこよく4泳法	12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子	12:00~(45) NEW! レッスン uaound 小澤 文也		
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:25~(15) はじめてのバタ足 柳原 彩香									13:30~(60)★ はじめて青泳ぎ & かっこよく4泳法			12:45~ 18:40	
13:00												13:40~(50) はじめてバタフライ				
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ	13:30~(90) 21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)★ すいすい平泳ぎ & かっこよく4泳法 稲葉・柳原	13:15~(45) バレトン45 平松 愛美				14:15~(45) パーソナルエアロ45 浜崎 香帆	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	13:30~ 17:30	13:30 ゴアエクササイズ45 27日 澤田 絵美	
14:00		カルチャースクール											14:00~(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也	26日 エアロピクス 養成コース	14:15~(45) ゴアエクササイズ45 27日 澤田 絵美	
14:30	14:15~(30) はじめてステップ30 阪下 ひろみ	※有料・要予約		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						13:50~ 21:20	17:30 子ども スイミング スクール		
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都		子ども スイミング スクール		子ども スイミング スクール	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		14:50~ 21:20							
15:30																
16:00			※コース利用表を ご確認ください													
17:00																
18:00																
19:00																
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健			19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) uaound 小澤 文也	19:30~(30) 選手育成	19:15~(45)★ 初中級エアロ45 杉山 沙也果	19:10~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ	19:10~(15) プロ-ヨガ60 MIDORI				18:30~(60) ヨガ60 落合 晃代			
20:00		20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ							20:10~(60)★ 選手育成				19:40~(20) バラトレ	19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:40~(15) ボールエクササイズ	
20:30				20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:15~(60) パーソナルエアロ60 小澤 文也	20:15~(60) 選手育成	20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果	19:35~(15) ウエストレスキュー	20:10~(60)★ 選手育成				20:05~(20) ゴアエクササイズ	20:00~(60)★ バルンマスターズ 柳原 彩香		
21:00	20:45~(45) ポルドブラ45 杉山 健	uaound 石川 航大	20:45~(45) はじめてクロール 中山 和昭													
21:30				21:30~(45) テラエクササイズ45 高木 絵里	21:30~(20) アロマアフレグエーション		21:15~(45) ヨガ45 建徳 里子	22:30 16日・23日 エアロピクス 養成コース								
22:00																
22:30	ジム・フール・アクアフールのご利用は 22:30 までとなります															
23:00	23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00															

9:00
ヨガ60
6日 建徳 里子
13日 落合 晃代
27日 須田 優貴子

10:00
修正ヨガ60
20日 齊藤 暢子

11:00
ZUMBA60
6日・13日・20日 杉山 健

11:30
中級エアロ60★
27日 澤田 絵美

12:00
ファットバーンエアロ45★
6日 杉山 健

13:00
ポルドブラ45
13日・20日 杉山 健

14:00
ゴアエクササイズ45
27日 澤田 絵美

15:00
「Bスタジオ」
①10:30~ ②15:10~
おまかせBスタレッスン

16:00
※コース利用表を
ご確認ください

17:00
5/4(金・祝)、5/5(土・祝)の
予定につきましては、ゴール
デンウィーク予定表をご覧
下さい

18:00

19:00

19:30

20:00
「カルチャースクール」
20日 10:00~(90)
シェイプアップ武道エクササイズ
松浦 睦巳
※こちらは有料となります

21:00

21:30
ジム・フール・アクアフールのご利用は
21:30まで

22:00
22:00 閉館

22:30
土曜日 営業時間 9:00~22:00

23:00
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。