



	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	16日 10:00~(50) 「幼稚園 水泳教室」		9:40~(15) アロマストレッチ	3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	10:30~(30) 水の中へ運動 稲葉 和城	10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タルエグサイズ 10:30~(20) ポールエグサイズ 大原 知子	10:20~(30) 水の中へ運動 法月 由里	10:00~(60) ハタヨガ 藤	10:05~(20) アロマアロマセラピー 10:35~(15) ボディメイク 小澤 文也		10:00~(45) はじめて青泳ぎ 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 10:30~(20) ポールエグサイズ 小林 多恵子	10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子	10:15~(20) 水中ダイエット 石上 恵津子	10:30~(20) アロマアロマセラピー	
11:00	11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 RYO	11:10~(30) アグアピクス 望月 佳奈枝	11:15~(45) パーソナルエアロ45 大原 知子	11:10~(30) アグアピクス 稲葉 風吹	11:00~(30) アグアピクス 稲葉 風吹	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 小澤 文也		11:00~(30) アグアピクス 小澤 文也	11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05~(15) パーソナルエアロ45 11:40~(45) アグアピクス 石川 航大	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子	10:45~(45) はじめて青泳ぎ 柳原 彩香	11:30~(60) 初中級エアロ60 21日 朝倉 南美	
12:00	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:10~(30) はじめてプール 稲葉 風吹	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) はじめて平泳ぎ 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		12:15~(45) はじめてプール 石上 恵津子	12:00~(60) ハタヨガ 藤	12:00~(60) アグアピクス 野崎 恵美子	12:00~(45) ピラティス60 小澤 文也	12:00~(45) はじめて青泳ぎ 柳原 彩香	12:30~(45) 初中級エアロ45 28日 藤城 華織	
13:00			12:25~(15) はじめてのバタ足 稲葉 風吹	13:30~(45) リラクゼーション ストレッチ45 青山 雅代	13:30~(60) 健康らくらく運動 13:30~(60)★ らくらく青泳ぎ かっよく泳法 稲葉(風)・柳原	13:30~(60)★ らくらく青泳ぎ かっよく泳法 稲葉(風)・柳原	13:15~(45) バレトン45 平松 愛美		13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:15~(45) はじめてステップ30 野崎 恵美子	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) はじめて青泳ぎ 柳原 彩香	13:00~(45) 初中級エアロ45 21日 朝倉 南美	13:30~(60) ポルドブラ45 7日 杉山 健	
14:00	13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ	13:30~(90) 16日 YOGA カルチャースクール	14:30~(60) フラダンス 橋誌 幸子	14:30~(60) フラダンス 橋誌 幸子	14:50~ 21:20 子どもスイミング スクール	14:50~ 21:20 子どもスイミング スクール	14:15~(60) パーシッポ エアロ60 鈴木 祐子		14:15~(45) パーソナルエアロ45 浜崎 香帆	14:15~(45) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ	14:15~(45) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ	14:00~(60) パーシッポ エアロ60 小澤 文也	14:15~(45) はじめて青泳ぎ 柳原 彩香	14:15~(45) ファットバーンエアロ45 14日 杉山 健	14:15~(45) ZUMBA45 28日 藤城 華織	
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都		14:50~ 21:20 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	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	14:50~ 21:20 子どもスイミング スクール		15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆	15:15~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ	15:15~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ	13:50~ 21:20 子どもスイミング スクール	15:15~(20) コアアロマセラピー	14:15~(45) ZUMBA45 28日 藤城 華織	14:15~(45) ZUMBA45 28日 藤城 華織	
16:00			15:00~(60) 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	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	14:50~ 21:20 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	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:15~(20) コアアロマセラピー	15:15~(20) コアアロマセラピー	15:15~(45) おまかせBスタレッスン 小澤 文也	15:15~(45) おまかせBスタレッスン 小澤 文也	
17:00			15:00~(60) 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	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	14:50~ 21:20 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	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:15~(20) コアアロマセラピー	15:15~(20) コアアロマセラピー	15:15~(45) おまかせBスタレッスン 小澤 文也	15:15~(45) おまかせBスタレッスン 小澤 文也	
18:00			15:00~(60) 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	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	14:50~ 21:20 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	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:15~(20) コアアロマセラピー	15:15~(20) コアアロマセラピー	15:15~(45) おまかせBスタレッスン 小澤 文也	15:15~(45) おまかせBスタレッスン 小澤 文也	
19:00			15:00~(60) 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	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	14:50~ 21:20 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	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:30~(60) 子どもスイミング スクール	15:15~(20) コアアロマセラピー	15:15~(20) コアアロマセラピー	15:15~(45) おまかせBスタレッスン 小澤 文也	15:15~(45) おまかせBスタレッスン 小澤 文也	
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:00~(60) ヨガ60 建徳 里子	19:00~(60) 子どもスイミング スクール	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美	19:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美	19:30~(90) U-ジャム 石川 航大		19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:40~(20) パラトレ MIDORI	19:30~(60) ヨガ60 落合 晃代	19:30~(60) ヨガ60 落合 晃代	19:30~(60) ヨガ60 坂本 純子	
20:00		20:10~(20) 杖がかりストレッチ 杉山 健	19:00~(60) 子どもスイミング スクール	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美	19:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美	19:30~(90) U-ジャム 石川 航大		19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:40~(20) パラトレ MIDORI	19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:45~(60) ZUMBA60 坂本 純子	
20:30		20:10~(20) 杖がかりストレッチ 杉山 健	19:00~(60) 子どもスイミング スクール	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美	19:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美	19:30~(90) U-ジャム 石川 航大		19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:40~(20) パラトレ MIDORI	19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:45~(60) ZUMBA60 坂本 純子	
21:00	20:45~(45) ポルドブラ45 杉山 健	20:45~(45) U-ジャム 小澤 文也	20:45~(45) はじめて平泳ぎ 中山 和昭	20:15~(45) パーソナルエアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:45~(45)★ パーソナルエアロ45 石上 恵津子	20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) リラクゼーション MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	
21:30		20:45~(45) U-ジャム 小澤 文也	20:45~(45) はじめて平泳ぎ 中山 和昭	20:15~(45) パーソナルエアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:45~(45)★ パーソナルエアロ45 石上 恵津子	20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) リラクゼーション MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	
22:00		20:45~(45) U-ジャム 小澤 文也	20:45~(45) はじめて平泳ぎ 中山 和昭	20:15~(45) パーソナルエアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:45~(45)★ パーソナルエアロ45 石上 恵津子	20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) リラクゼーション MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	
22:30		20:45~(45) U-ジャム 小澤 文也	20:45~(45) はじめて平泳ぎ 中山 和昭	20:15~(45) パーソナルエアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:45~(45)★ パーソナルエアロ45 石上 恵津子	20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) リラクゼーション MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	20:05~(20) コアアロマセラピー MIDORI	
23:00	ジム・フルール・アクアフェールのご利用は 22:30 までとなります 23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00															

「日曜日」
「Aスタジオ」

11:00~(60)
ヨガ60
7日 建徳 里子
14日 落合 晃代
21日 坂本 純子
28日 須田 優貴子

13:00~(60)
ZUMBA60
7日・14日 杉山 健

13:00~(60)★
初中級エアロ60
21日 朝倉 南美

13:00~(45)★
初中級エアロ45
28日 藤城 華織

14:15~(45)
ポルドブラ45
7日 杉山 健
21日 朝倉 南美

14:15~(45)★
ファットバーンエアロ45
14日 杉山 健

14:15~(45)
ZUMBA45
28日 藤城 華織

「Bスタジオ」

10:30~
おまかせBスタレッスン
小澤 文也

15:10~(45) 7日・14日

「8日(月・祝)」

11:00~(60)
ヨガ60
坂本 純子

13:00~(60)
U-JAM60
YUKKY

14:15~(60)
ZUMBA60
YUKKY

「カルチャースクール」

21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・フルール・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→ 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。