



	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	15日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(15) アロマストレッチ	16日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』							
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)★ フィットパー ニアロ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	10:00~(60) ハタヨガ 爾	10:05~(20) アロマアフレクゼーション	10:35~(15) ボディメイクゾク		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) ボールエクササイズ	10:15~(20) 水中ダイエット	10:00~(30) はじめてエアロ30 稲葉 風吹	10:00~(45) 5日 ボルドブラ 杉山健 12日・19日・26日 ルーシーダットン YUKA
10:30		10:35~(15) バランスオー ブシューズエクササイズ	親子 ベビー		10:30~(20) ボールエクササイズ										内容・担当 週変わり	
11:00																
11:30	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) アクアピクス 望月 佳奈枝	11:15~(45) パーソナルエアロ45 大原 知子	11:10~(30) 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)★ フィットパー ニアロ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 ブシューズエクササイズ	11:30~(30) 水中らくらく運動	10:45~(45) はじめて平泳ぎ	11:00~(45) 5日 ZUMBA 杉山健 12日・19日・26日 パーソナルエアロ45 YUKA	
12:00			はじめてプール													
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:25~(15) はじめてのバク足	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	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:20~ 14:20	12:30~(60) はじめて背泳ぎ		12:00~(60) ハタヨガ 爾		11:50~(30) アクアピクス 野崎 恵美子		12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子	12:00~(45) LAOUND 小澤 文也
13:00													12:30~(60)★ らくらく背泳ぎ & かっこよく4泳法			
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ			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)★ すいすい平泳ぎ & かっこよく4泳法	13:15~(45) バレエストレッチ45 平松 愛美	静岡市委託業務 しぞ〜か でんでん体操教室 レッスン変更			13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60	13:30~(30) バレトン30 小澤 文也	12:45~ 18:40	13:15~(30) パーソナルエアロ45 杉山健	13:30~(45) ファットパー ニアロ45 13日 杉山健
14:00	14:15~(30) はじめてステップ30 阪下 ひろみ												13:40~(50) はじめてバク足		14:00~(60) パーソナルエアロ60 小澤 文也	14:15~(45) ZUMBA 27日 藤城 華織
14:30	14:15~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ															
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	14:30~(60) フラダンス 橋詰 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) パーソナル エアロ60 鈴木 祐子	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~(45) パーソナルエアロ45 浜崎 香帆		13:50~21:20 子ども スイミング スクール		14:00~(60) パーソナルエアロ60 小澤 文也	14:30~(60) ZUMBA 27日 藤城 華織
15:30																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:00~(60) ヨガ60 建穂 里子	選手育成	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) ボルドブラ45 朝倉 南美	選手育成	19:15~(45)★ 初中級エアロ45 杉山 沙也果	19:30~(30) LAOUND 石川 航大	選手育成		19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI		18:30~(60) ヨガ60 坂本 純子		18:30~(60) ヨガ60 坂本 純子	担当変更
20:00		20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ		20:15~(45)★ 中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:45~(45)★ らくらく背泳ぎ	20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果	20:15~ 22:15 エアロピクス 養成コース	20:10~(60)★ チルダマスターズ		19:40~(20) バレトレ		19:45~(60) ZUMBA60 杉山 健	19:40~(15) ボールエクササイズ	20:00~(60)★ チルダマスターズ	15:15~(20) コアフレクゼーション
20:30																
21:00	20:45~(45) ボルドブラ45 杉山 健	20:45~(45) LAOUND 小澤 文也	20:45~(45) はじめてクロー													
21:30				21:15~(60) テニスエクササイズ60 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 建穂 里子				21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN					
22:00																
22:30																
23:00	ジム・プール・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  
6日 建穂 里子  
13日 MIDORI  
20日 坂本 純子  
27日 須田 優貴子

13:00~(60)  
ZUMBA60  
6日・13日 杉山 健

13:00~(60)★  
初中級エアロ60  
20日 朝倉 南美

13:00~(45)★  
初中級エアロ45  
27日 藤城 華織

14:15~(45)  
ボルドブラ45  
6日 杉山 健  
20日 朝倉 南美

14:15~(45)★  
フィットパー  
ニアロ45  
13日 杉山 健

14:00~(60)  
ZUMBA  
27日 藤城 華織

「Bスタジオ」

10:30~  
おまかせBスタレッスン

15:10~(45)  
LAOUND  
石川 航大

「14日(祝・月)」

11:00~(60)  
ヨガ60  
RYO

13:00~(60) 定員40名  
LES MILLS  
BODYCOMBAT  
ATSUSHI

14:15~(60)  
エアロコロポ60  
稲葉 風吹&渡邊 美夢華

「カルチャースクール」

20日(仮) 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

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→  
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。

葵の森店  
TEL 054-275-1010