

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日		
	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール		スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール
10:00	会場は和室	10:10-10:20 ラジオ体操 元気館スタッフ		ヨガ (有料プログラム)	10:10-10:20 ラジオ体操 元気館スタッフ		バランスボール (有料プログラム)			ピラティス (有料プログラム)	10:10-10:20 ラジオ体操 元気館スタッフ	ベビースイミング 9:30-10:15 須崎 香織							
30	やさしいヨガ	シンプリーステップ	アクアファイター30 10:45-11:15 堀添 未和	ヨガ (有料プログラム)	10:10-10:20 ラジオ体操 元気館スタッフ			シンプルエアロ 10:20-11:00 石田 祥子			10:10-10:20 ラジオ体操 元気館スタッフ	10:30-10:15 須崎 香織			脂肪バイバイ 10:15-10:45 堀添 未和				
11:00	10:30-11:30 和田 昌子	10:40-11:20 持田 真紀子	10:45-11:15 堀添 未和	10:15-11:15 富谷 美代子	10:40-11:20 宮本 優美	10:30-11:00 上原 萌	10:00-11:00 富永 亜実	10:20-11:00 石田 祥子	10:45-11:15 堀添 未和	10:10-11:10 石田 祥子	10:30-11:30 和田 昌子	ボディメンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム)			10:40-11:20 須崎 香織	10:40-11:20 持田 真紀子			
30	ボディバランス30 FX 11:45-12:15 宮本 優美	シェイプエアロ 11:40-12:25 持田 真紀子	成人水泳教室 (有料プログラム)			肩こり腰痛ケア 11:15-11:45 須崎 香織	バレトン (有料プログラム)	11:15-12:00 石田 祥子	11:30-12:00 堀添 未和			成人水泳教室 (有料プログラム)							
12:00		リズムタイチャー 12:40-13:40 和田 昌子	平泳ぎ初級 12:45-13:15 堀添 未和	ズンバ 11:45-12:30 松田 未			11:30-12:30 富谷 美代子	12:10-12:20 ラジオ体操 元気館スタッフ	12:10-12:40 堀添 未和	リズム&ストレッチ 11:45-12:15 石田 祥子	11:45-12:45 和田 昌子	パワーヨガ (有料プログラム)			11:35-12:20 持田 真紀子	シェイプエアロ 11:35-12:20 持田 真紀子	フリーコース 10:45 ~ 15:00		
30	青竹エクササイズ 13:45-14:05 中尾 涼乃	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	バタフライ初級 13:25-13:55 堀添 未和	パワーヨガ (中級) (有料プログラム)			12:30-12:45 ストレッチ 佐藤 沙紀	12:30-12:45 ストレッチ	12:10-12:40 堀添 未和			平泳ぎ初級 12:45-13:15 須崎 香織			ジュニアファンク (有料プログラム) (ジャンプクラス)	12:30-13:30 KAZU	2~3コース 開放		
13:00		ストレッチ 14:20-14:40 中尾 涼乃	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ズンバ 13:00-13:45 松田 未			13:00-13:30 KAZU	2~3コース 開放			
14:00		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			ジュニアファンク (有料プログラム) (スタークラス)	13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放		
30		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
15:00		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
30		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
16:00		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
30		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
17:00		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
30		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
18:00		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
30		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
19:00		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
30		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
20:00		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
30		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
21:00		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			
30		ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス 14:00-15:00 宮本 優美	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真	13:00-14:00 上出 真			ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美			13:35-14:35 KAZU	2~3コース 開放			

休館日

1,3,5週目  
担当: 佐野 美穂子

2,4週目  
担当: 石田 祥子

【定員について】

スタジオ : 15名  
 多目的室 : 30名  
 (パンプ・ステップは24名)  
 プール泳法以外 : 24名  
 (肩こり腰痛ケアアクアは15名)  
 泳法 : 10名

【フリーコースに関して】

ご利用者の人数によって延長させて頂く場合がございます。

【スタジオでのレッスンに関して】

※人数が多い場合は譲り合ってご参加ください。  
 ※整理券配布は30分前。整列はその10分前になります。  
 ※レッスン開始5分前にスタジオを開場します。

【営業時間】 平日：9時00分~22時00分、土曜日：9時00分~21時00分、日曜日・祝日：9時00分~20時00分