

	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 ラジオ体操 元気館スタッフ	ボディメンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム)	10:30-10:45 堀添 未和			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	10:45-11:15 須崎 香織							
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	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	リズム&ストレッチ 11:45-12:15 石田 祥子	10:30-11:30 和田 昌子	10:45-11:15 須崎 香織							
12:00		11:40-12:25 持田 真紀子	11:30-12:30 堀添 未和	11:30-12:30 富谷 美代子	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	11:45-12:45 和田 昌子	11:30-12:30 堀添 未和	11:30-12:30 堀添 未和							
30		リズムタイチャー	平泳ぎ初級 12:45-13:15 堀添 未和		パワーヨガ (有料プログラム)			12:30-12:45 ストレッチ 佐藤 沙紀	12:10-12:40 堀添 未和			12:45-13:15 須崎 香織							
13:00		12:40-13:40 和田 昌子	13:25-13:55 堀添 未和	12:45-13:45 和田 昌子	12:45-13:45 和	13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真	12:30-12:45 ストレッチ 佐藤 沙紀	12:10-12:40 堀添 未和			12:45-13:15 須崎 香織							
30	青竹エクササイズ 13:45-14:05 中尾 涼乃	ボディバランス		ボディバランス30 ST 13:30-14:00 宮本 優美								13:00-13:45 松田 未							
14:00		14:00-15:00 宮本 優美										13:25-13:55 須崎 香織							
30	ストレッチ 14:20-14:40 中尾 涼乃											14:00-14:45 櫻井 紫保							
15:00												14:00-14:45 櫻井 紫保							
30												14:15-15:15 宮本 優美							
16:00												15:00-15:30 上出 真							
30												15:00-15:30 上出 真							
17:00												15:00-15:45 Kaori							
30												15:00-15:45 Kaori							
18:00												15:45-16:45 Kaori							
30												16:00-17:00 Kaori							
19:00												16:00-17:00 Kaori							
30												16:00-17:00 Kaori							
20:00												16:00-17:00 Kaori							
30												16:00-17:00 Kaori							
21:00												16:00-17:00 Kaori							
30												16:00-17:00 Kaori							

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