

	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				脂肪バイバイ 10:15-10:45 堀添 未和				
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)	ボディバンプ30 10:40-11:20 宮本 優美	アクアリズム体操 10:30-11:00 上原 萌	シンプリエアロ	10:20-11:00 石田 祥子	アクアファイター30 10:45-11:15 堀添 未和	ピラティス (有料プログラム)	ボディメンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム)	アクアMIX 10:45-11:15 須崎 香織		シンプリーステップ						
11:00	10:30-11:30 和田 昌子	10:40-11:20 持田 真紀子		10:15-11:15 富谷 美代子						10:10-11:10 石田 祥子	10:30-11:30 和田 昌子			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 (有料プログラム)	成人水泳教室 (有料プログラム)		ズンバ 11:45-12:30 松田 未	肩こり腰痛ケアアクア 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	クール初級 11:30-12:00 堀添 未和		リズム&ストレッチ 11:45-12:15 石田 祥子	成人水泳教室 (有料プログラム)		シェイプエアロ (有料プログラム)						
12:00		11:40-12:25 持田 真紀子					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 背泳ぎ初級 堀添 未和		11:45-12:45 和田 昌子			11:35-12:20 持田 真紀子						
30								12:30-12:45 ストレッチ 佐藤 沙紀												
13:00		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		パワーヨガ (中級) (有料プログラム)	成人水泳教室 (有料プログラム)	シニア健康教室	ダンベル体操 13:00-13:30 櫻井 紫保				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)	フリーコース 10:45 ~ 15:00					
30			バタフライ初級 13:25-13:55 堀添 未和	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 宮本 優美							ズンバ 13:00-13:45 松田 未	バタフライ初級 13:25-13:55 須崎 香織								
14:00	青竹エクササイズ 13:45-14:05 中尾 涼乃	ボディバランス	フリーコース											ジュニアファンク (有料プログラム) (スタークラス)	2~3コース 開放					
30	ストレッチ 14:20-14:40 中尾 涼乃	14:00-15:00 宮本 優美	14:00 ~ 15:45	ロコモティブ シンドローム 予防教室 (有料プログラム)	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	フリーコース					ボディバンプ30 &テック 14:00-14:45 櫻井 紫保	フリーコース								
15:00			2~3コース 開放				フラダンス上級 (有料プログラム)													
30							14:30-15:30 梨本 景													
16:00																				
30																				
17:00																				
30																				
18:00																				
30																				
19:00																				
30																				
20:00																				
30																				
21:00																				
30																				

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  
(バンプ・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