

	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				
10:30	やさしいヨガ	10:40-11:20 シンプリーステップ 持田 真紀子	アクアファイター30 10:45-11:15 堀添 未和	10:15-11:15 ヨガ 富谷 美代子	10:30-11:00 アクアリズム体操 10:30-11:00 上原 萌		10:00-11:00 シンプルエアロ 10:20-11:00 石田 祥子			10:10-11:10 ピラティス (有料プログラム) 石田 祥子	10:30-11:30 ボディメンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム) 和田 昌子	10:45-11:15 アクアMIX 10:45-11:15 須崎 香織			10:40-11:20 シンプリーステップ 持田 真紀子					
11:00	和田 昌子																			
11:30																				
12:00	ボディバランス30 FX 11:45-12:15 宮本 優美	11:40-12:25 シェイプエアロ 持田 真紀子	11:30-12:30 成人水泳教室 (有料プログラム) 堀添 未和		11:45-12:30 ズンバ 松田 未		11:30-12:30 バレトン (有料プログラム) 富谷 美代子			11:45-12:45 リズム&ストレッチ 11:45-12:15 石田 祥子	11:30-12:30 パワーヨガ (有料プログラム) 和田 昌子	11:30-12:30 成人水泳教室 (有料プログラム) 堀添 未和		11:15-12:15 ロコモティブ シンドローム 予防教室 (有料プログラム) 松本 怜子	11:35-12:20 シェイプエアロ 持田 真紀子					
12:30																				
13:00																				
13:30																				
14:00	青竹エクササイズ 13:45-14:05 上原 萌																			
14:30	ストレッチ 14:20-14:40 上原 萌	14:00-15:00 ボディバランス 宮本 優美																		
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
21:00																				
21:30																				

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
プール(泳法以外) : 24名
プール(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