

	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			10：10-10：20 ラジオ体操 元気館スタッフ						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								10:00	
30				アロマヨガ (有料プログラム)		アクアリスム体操 10：30-11：00 上原 萌		シンブリーエアロ 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)					脂肪バイバイ 10：15-10：45 堀添 未和				30		
11:00	やさしいヨガ	シンブリーステップ 10：40-11：20 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 富谷 美代子	ボディパンプ30 10：45-11：15 宮本 優美				アクアファイター30 10：45-11：15 堀添 未和	10：10-11：10 石田 祥子	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		シンブリーステップ 10：40-11：20 持田 真紀子			ボディバランス 11：00-12：00 上出 真			11:00	
30	和田 昌子		成人水泳教室 (有料プログラム)			肩こり腰痛ケアアクア 11：15-11：45 須崎 香織		シェイプエアロ 11：15-12：00 石田 祥子	クロール初級 11：30-12：00 堀添 未和		10：30-11：30 和田 昌子	成人水泳教室 (有料プログラム)								30	
12:00	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	11：30-12：30 堀添 未和		ズンバ 11：45-12：30 松田 末		バレトン (有料プログラム)	12：10-12：20 ラジオ体操 元気館スタッフ	12：10-12：20 ラジオ体操 元気館スタッフ	11：45-12：15 石田 祥子	11：45-12：45 和田 昌子	11：30-12：30 堀添 未和		ロコモティブ シンドローム 予防教室 (有料プログラム)	11：35-12：20 持田 真紀子		※中学生OK! ダンベル体操 12：15-12：45 櫻井 紫保			12:00	
30																				30	
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 13：00-14：00 上出 真									フリーコース 10：45 ～ 15：00 2～3コース 開 放	※中学生OK! コアクロス 13：00-13：30 松本 怜子	フリーコース 09：00 ～ 17：00 2～3コース 開 放		13:00	
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	和田 昌子	13：00-14：00 堀添 未和				ズンバ 13：00-13：45 松田 末										30	
14:00	青竹エクササイズ 13：45-14：05 上原 萌	ボディバランス 14：00-15：00 宮本 優美								ボディパンプ45 14：00-14：45 櫻井 紫保							ボディパンプ 13：45-14：45 古川 雅章			14:00	
30	ストレッチ 14：20-14：40 上原 萌				ステップサーキット 14：15-14：45 宮本 優美	クロール初級 14：25-14：55 須崎 香織														30	
15:00				ロコモティブ シンドローム 予防教室 (有料プログラム)		背泳ぎ初級 15：05-15：35 須崎 香織														15:00	
30				14：30-15：30 松本 怜子								ボディコンバット30 15：00-15：30 上出 真								30	
16:00																				16:00	
30			キッズ運動教室 (有料プログラム)			キッズ運動教室 (有料プログラム)				ヒップホップ (有料プログラム)		キッズ運動教室 (有料プログラム)						ボディコンバット 15：45-16：45 Kaori			30
17:00	バレエ (有料プログラム) (幼児)		16：00-17：00 堀添 未和 須崎 香織		会場は和室															17:00	
30	16：30-17：20 MIO			JAZZ B (有料プログラム)	子供書道教室 (有料プログラム)	子供水泳教室 (有料プログラム)				ヒップホップ (有料プログラム)		子供水泳教室 (有料プログラム)					ボディバランス45 FX 17：00-17：45 松本 怜子	HipHop教室 (有料プログラム) 大人ｸﾗｽ 16：55-17：55 赤地 寿美		30	
18:00	バレエ・ (有料プログラム) (小学生)	17：15-18：15 堀添・須崎 奥本・上出	子供水泳教室 (有料プログラム)	CHI-BOW	17：15-18：15 櫻井 紫保	17：15-18：15 堀添・須崎 上出				キッズ 17：00-17：50 Yu→ri		子供水泳教室 (有料プログラム)								18:00	
30																				30	
19:00				JAZZ A (有料プログラム)						ヒップホップ (有料プログラム)										19:00	
30				18：15-19：15 CHI-BOW						ジュニア 18：00-19：00 Yu→ri										30	
20:00					会場は和室	アクアファイター45 19：15-20：00 堀添 未和	ピラティス (有料プログラム)													30	
30				19：30-20：30 和田 昌子	ボディコンバット45 19：30-20：15 Kaori		19：00-20：00 石田 祥子		ボディアタック45 19：30-20：15 櫻井 紫保	ヨガ (有料プログラム)	19：15-20：15 和田 昌子									20:00	
21:00						平泳ぎ初級 20：15-20：45 堀添 未和														30	
30																				21:00	
21:00	レスミルズダンス 20：30-21：15 上出 真				ボディパンプ45 20：30-21：15 古川 雅章						ボディ メンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム)									21:00	
30											20：30-21：30 和田 昌子									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】		【フリーコースに関して】	
スタジオ	：15名	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。	
多目的室	：30名	【スタジオでのレッスンに関して】	
(パンプ・ステップは24名)		※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。	
ダンス系	：25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		

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)
ダンス系 : 25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。