

	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 元氣館スタッフ			10:10-10:20 ラジオ体操 元氣館スタッフ														
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	アロマヨガ (有料プログラム)	ポディパンプ30	アクアリズム体操	ステップサーキット		ピラティス (有料プログラム)										
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	10:45-11:15 宮本 優美	10:30-11:00 上原 萌	10:30-11:00 宮本 優美	10:45-11:15 堀添 未和	10:10-11:10 石田 祥子										
30																			
12:00	ポディバランス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)		ズンバ		バレットン (有料プログラム)												
30		11:40-12:25 持田 真紀子	11:30-12:30 堀添 未和		11:45-12:30 松田 末		11:30-12:30 富谷 美代子												
13:00		リズムタイチー	平泳ぎ初級		パワーヨガ (中級)														
30		12:40-13:40 和田 昌子	12:45-13:15 堀添 未和		12:45-13:45 和田 昌子														
14:00	青竹エクササイズ 13:45-14:05 上原 萌		バタフライ初級	ポディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子		成人水泳教室 (有料プログラム)	シニア健康教室												
30	ストレッチ 14:20-14:40 上原 萌	ボディバランス	13:25-13:55 堀添 未和			13:00-14:00 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真												
15:00		14:00-15:00 宮本 優美																	
30																			
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
 (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
 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