

	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			アロマヨガ (有料プログラム)															
11:00	10:30-11:30 和田 昌子	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	10:15-11:15 ボディパンプ30 10:45-11:15 宮本 優美															
30			成人水泳教室 (有料プログラム)																
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														
30																			
13:00		リズムタイチー 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) 12:45-13:45 和田 昌子														
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 松本 怜子															
14:00	青竹エクササイズ 13:45-14:05 上原 萌	ボディバランス																	
30	ストレッチ 14:20-14:40 上原 萌	宮本 優美																	
15:00																			
30																			
16:00																			
30			キッズ運動教室 (有料プログラム) 16:00-17:00 堀添 未和 須崎 香織																
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