

月曜日				火曜日				水曜日			木曜日				金曜日	土曜日			日曜日						
	和室	スタジオ	多目的	プール	和室	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	和室	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			10：10-10：20 ラジオ体操 元気館スタッフ		健康マージャン教室 (初心者クラス) (女性限定)		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	休館日							10:00		
30	やさしいヨガ												ボディ メンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム) 10：30-11：30 和田 昌子	ピラティス (有料プログラム) 10：10-11：10 石田 祥子	ラジオリ体操 9：30-10：15 須崎 香織				脂肪バイバイ 10：15-10：45 松本 怜子			30			
11:00		10：15-11：15	シンプリーステップ 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	ボディバンプ30 10：45-11：15 宮本 優美	10：30-11：00 上原 萌		リズム&ストレッチ 10：30-11：00 Azucar	アクアファイター30 10：45-11：15 堀添 未和			ステップサーキット 10：40-11：10 宮本 優美	アクアMIX 10：45-11：15 須崎 香織			シンプリーステップ 10：40-11：20 持田 真紀子				11:00			
30					守屋 潤			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 Azucar	クロール初級 11：30-12：00 堀添 未和				成人水泳教室 (有料プログラム) 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) 11：15-12：15 松本 怜子	シェイプエアロ 11：35-12：20 持田 真紀子		ボディバランス 11：00-12：00 宮本 優美		30	
12:00	ピラティス (有料プログラム) 11：30-12：30 和田 昌子	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	成人水泳教室 (有料プログラム) 11：30-12：30 堀添 未和			ズンバ 11：45-12：30 松田 未			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	背泳ぎ初級 12：10-12：40 堀添 未和		リズム&ストレッチ 11：45-12：15 石田 祥子	パワーヨガ (有料プログラム) 11：45-12：45 和田 昌子					11：15-12：15 松本 怜子		※中学生OK! ダンベル体操 12：15-12：45 櫻井 紫保		12:00	
30											12：30-12：45 ストレッチ	佐藤 沙紀										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
13:00					健康マージャン教室 (初心者クラス)																		13:00		
30			リズムタイチー 12：45-13：45 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	成人水泳教室 (有料プログラム) 13：00-14：00 堀添 未和	13：00-14：00 上出 真	シニア健康教室 13：00-14：00 上出 真				青竹エクササイズ 13：00-13：20 上原 萌	ズンバ 13：00-13：45 松田 未	平泳ぎ初級 12：45-13：15 須崎 香織					ボディバランス 12：45-13：45 上出 真		※中学生OK! コアクロス 13：00-13：30 松本 怜子	フリーコース	30
14:00		青竹エクササイズ 13：45-14：05 上原 萌		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							上原 萌	ボディバンプ45 14：00-14：45 櫻井 紫保	バタフライ初級 13：25-13：55 須崎 香織							ボディバンプ45 13：50-14：35 Kaori	フリーコース 09：00 ～ 17：00 2～3コース 開 放	14:00
30		ストレッチ 14：20-14：40 上原 萌	ボディバランス 14：00-15：00 宮本 優美	フリーコース 14：00 ～ 15：45	守屋 潤		ステップサーキット 14：15-14：45 宮本 優美	フリーコース 14：00 ～ 15：45																30	
15:00				2～3コース 開 放			ロコモティブ シンドローム 予防教室 (有料プログラム) 14：30-15：30 松本 怜子	2～3コース 開 放																	15:00
30																									30
16:00																								16:00	
30																								30	
17:00				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				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		ヒップホップ (有料プログラム) リトルキッズ 16：00-16：50 Yu→ri					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																								30	
18:00				バレー (有料プログラム) (幼児) 16：30-17：20 MIO	子供水泳教室 (有料プログラム) 17：15-18：15 堀添・須崎 上出	子供書道教室 (有料プログラム) 17：15-18：15 櫻井 紫保	JAZZ B (有料プログラム) 17：00-18：00 CHI-BOW	子供水泳教室 (有料プログラム) 17：15-18：15 堀添・須崎 上出		ヒップホップ (有料プログラム) キッズ 17：00-17：50 Yu→ri	子供水泳教室 (有料プログラム) 17：15-18：15 堀添 未和 上出 真				子供水泳教室 (有料プログラム) 17：15-18：15 堀添・須崎 上出									18:00	
30																								30	
19:00																								19:00	
30																								30	
20:00																								20:00	
30																								30	
21:00																								21:00	
30																								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)
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。