

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)	ピラティス (有料プログラム)	ラジオ体操 元気館スタッフ		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		10：00-12：00	アロマヨガ (有料プログラム) 10：15-11：15 富谷 美代子	ボディパンプ30 10：45-11：15 宮本 優美	10：30-11：00 アクアリズム体操 上原 萌	10：30-11：00 Azucar	アクアファイター30 10：45-11：15 堀添 未和	10：30-11：30 和田 昌子		10：10-11：10 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			ボディバランス 11：00-12：00 宮本 優美	11:00		
30				成人水泳教室 (有料プログラム)	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)			ロコモティブ シンドローム 予防教室 (有料プログラム)	シェイプエアロ 11：35-12：20 持田 真紀子				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	11：30-12：30 堀添 未和			ズンバ 11：45-12：30 松田 未		11：30-12：30 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	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) 11：30-12：30 堀添 未和			11：15-12：15 松本 怜子		フリーコース	※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				11：45-12：45 和田 昌子							※中学生OK! コアクロス 13：00-13：30 松本 怜子	フリーコース		30
13:00			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	健康マージャン教室 (初心者クラス)		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	シニア健康教室	ダンベル体操 13：00-13：30 櫻井 紫保		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			K-POPダンス (有料プログラム) (ボーイズクラス) 12：30-13：30 MAO	ボディバランス 12：45-13：45 上出 真	2～3コース 開 放			13:00	
30		青竹エクササイズ 13：45-14：05 上原 萌					ボディバランス30 ST 13：30-14：00 松本 怜子			上出 真			上原 萌	ボディパンプ45 14：00-14：45 櫻井 紫保							※中学生OK! ボディパンプ45 13：50-14：35 Kaori	2～3コース 開 放		30
14:00		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			13：00-15：00		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			ボディバランス 14：15-15：15 宮本 優美			ボディコンバット30 15：00-15：30 上出 真									14:00
30								背泳ぎ初級 15：05-15：35 須崎 香織																30
15:00																							15:00	
30																							30	
16:00																							16:00	
30				キッズ運動教室 (有料プログラム) 堀添 未和 須崎 香織				キッズ運動教室 (有料プログラム) 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) 堀添 未和 須崎 香織			ボディジャム 16：00-17：00 佐野 美穂子	子供水泳教室 (有料プログラム) 堀添 未和 上出 真		ボディコンバット 15：45-16：45 Kaori	16:00		
17:00		バレエ (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) ジュニア 18：00-19：00 Yu→ri	子供水泳教室 (有料プログラム) 堀添 未和 上出 真			子供水泳教室 (有料プログラム) 堀添・須崎 上出					HipHop教室 (有料プログラム) 大人ｸﾗｽ 16：55-17：55 赤地 寿美	ボディバランス45 FX 17：00-17：45 松本 怜子		17:00	
30																							30	
18:00		バレエ (有料プログラム) (小学生)	17：30-19：00 MIO				JAZZ A (有料プログラム) 18：10-19：10 CHI-BOW																18:00	
30																							30	
19:00									ピラティス (有料プログラム)														19:00	
30								アクアファイター45 19：15-20：00 堀添 未和	19：00-20：00 石田 祥子														30	
20:00		ボディバランス45 ST 19：30-20：15 松本 怜子			ピラティス (有料プログラム) 19：30-20：30 和田 昌子		ボディコンバット45 19：30-20：15 Kaori				ボディアタック45 19：30-20：15 櫻井 紫保				ボディジャム 19：15-20：15 佐野 美穂子		【定員について】			【フリーコースに関して】			20:00	
30								平泳ぎ初級 20：15-20：45 堀添 未和									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	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】			30		
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												※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。			21:00		
30																							30	