

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					アロマヨガ (有料プログラム)		アクアリズム体操 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	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) 10：10-11：10 石田 祥子	10：10-10：20 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 和田 昌子	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	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		時間変更							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 松本 怜子	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) 堀添 未和		新規開講 ストレッチ 12：00-12：20 佐藤 沙紀	ズンバ 11：45-12：30 松田 未		バレトン (有料プログラム) 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 11：30-12：00 石田 祥子	パワーヨガ (有料プログラム) 11：30-12：30 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		※中学生OK! ダンベル体操 12：15-12：45 櫻井 紫保		12:00	
30		新規開講								12：30-12：45 ストレッチ 佐藤 沙紀			新規開講	レスミルズシェイプス35 12：15-12：50 Kaori	11：45-12：45 和田 昌子				時間変更	フリーコース 10：45 ～ 15：00 2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コース 開 放	30
13:00		レスミルズシェイプス35 12：45-13：20 宮本 優美	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)	ボディバランス30 ST 12：45-13：15 宮本 優美	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) 堀添 未和	シニア健康教室 13：00-14：00 上出 真				青竹エクササイズ 13：05-13：25 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 12：35-13：35 上出 真		※中学生OK! コアクロス 13：00-13：30 松本 怜子		13:00	
30						レスミルズシェイプス35 13：30-14：05 松本 怜子							ストレッチ 13：35-13：55 上原 萌						新規開講					30
14:00	青竹エクササイズ 13：50-14：10 上原 萌																							14:00
30	ストレッチ 14：20-14：40 上原 萌				守屋 潤																		30	
15:00		ボディバランス 14：00-15：00 宮本 優美																						15:00
30																								30
16:00																							16:00	
30																							30	
17:00																							17:00	
30																							30	
18:00																							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

【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・シェイプス
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。