

	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																			10:00	
30				ヨガ (有料プログラム) 10:15-11:15 富谷 美代子															30	
11:00	シンプルステップ 10:40-11:20 持田 真紀子	やさしいヨガ 10:30-11:30 和田 昌子		太極拳・ 10:30-11:30 顧 祥誼			シンプルエアロ 11:00-11:40 石田 祥子			アクアリズム体操 10:45-11:15 堀添 未和	ピラティス (有料プログラム) 10:30-11:30 石田 祥子	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	ベビースイミング 8月から開始 9:20-10:15 須崎 香織	シンプルステップ 10:50-11:30 持田 真紀子					11:00	
30			成人水泳教室 (有料プログラム) 11:30-12:30 堀添 美和																30	
12:00	シェイプエアロ 11:40-12:25 持田 真紀子			ズンバ 11:45-12:30 松田 末			シェイプエアロ 11:55-12:40 石田 祥子			水中運動教室 (有料プログラム) 12:15-13:00 堀添 美和		ヨガ(パワー) (有料プログラム) 11:30-12:30 堀添 美和		シェイプエアロ 11:50-12:35 持田 真紀子	フリーコース 11:00 ~ 15:00 1~3コース 開放			ダンベル体操 11:15-11:45 櫻井 紫保	12:00	
30			背泳ぎ初級 12:45-13:15 堀添 未和																30	
13:00	ストレッチ 13:15-13:35 松本 怜子		平泳ぎ初級 13:25-13:55 堀添 未和	ボディバランス 13:00-14:00 加藤 恵未	ヨガ(中級) (有料プログラム) 13:15-14:15 和田 昌子	成人水泳教室 (有料プログラム) 13:10-14:10 堀添 美和	シニア健康教室 13:00-14:00 上出 真	バレトン (有料プログラム) 13:00-14:00 富谷 美代子											13:00	
30	青竹エクササイズ 13:50-14:10 松本 怜子																		30	
14:00	ウエストシェイプ 14:25-14:45 松本 怜子			整体ストレッチ (有料プログラム) 14:20-15:20 加藤 恵未	8月から開始 足腰強化 プログラム (有料) 14:30-15:30 松本 怜子	バタフライ初級 14:25-14:55 須崎 香織	ボディバランス 14:15-15:15 宮本 優美					フラダンス (有料プログラム) 14:00-15:00 梨本 景							14:00	
30																			30	
15:00																			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	ボディパンプ30 19:15-19:45 古川 雅章		アクアリズム体操 19:15-19:45 櫻井 紫保	ボディコンバット30 19:15-19:45 今井 香織		アクアリズム体操 19:15-19:45 堀添 未和	ピラティス (有料プログラム) 19:00-20:00 石田 祥子												30	
20:00	ボディコンバット30 20:00-20:30 古川 雅章	はじめて ヒップホップ (有料プログラム) 20:00-21:00 今関 麻衣果		ボディバランス30FX 20:00-20:30 上出 真	ピラティス (有料プログラム) 19:30-20:30 和田 昌子														20:00	
30																			30	
21:00																			21:00	
30																			30	

1,2,5週目
担当: 佐野 美穂子

3,4週目
担当: 石田 祥子

【定員について】

スタジオ : 10名
多目的室 : 15名
プール泳法以外 : 20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】

※マスク等の着用をお願い致します。
※ボディパンプのみレッスン開始10分前に
整理券番号1~5の方、5分前に6~10の方に
入場していただきます。

【営業時間】 平日・土曜日：9時00分~22時00分、日曜日・祝日：10時00分~20時00分