

	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 元気館スタッフ			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 9：30-10：15 須崎 香織								10:00	
30				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		シンブリーエアロ 10：20-11：00 石田 祥子	アクアファイター30 10：45-11：15 堀添 未和	ピラティス (有料プログラム)						脂肪バイバイ 10：15-10：45 堀添 未和			30		
11:00	やさしいヨガ	シンブリーステップ 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	10：10-11：10 石田 祥子	ボディ メンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム)	アクアMIX 10：45-11：15 須崎 香織			シンブリーステップ 10：40-11：20 持田 真紀子			ボディバランス 11：00-12：00 上出 真		11:00	
30	和田 昌子		成人水泳教室 (有料プログラム)			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 石田 祥子	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	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		バレトン (有料プログラム)	12：10-12：20 ラジオ体操 元気館スタッフ		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		K-POPダンス (有料プログラム) (ボーイズクラス)		※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 佐藤 沙紀	背泳ぎ初級 12：10-12：40 堀添 未和		11：45-12：45 堀添 未和					2～3コース 開放				30	
13:00		リズムタイチャー 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)	成人水泳教室 (有料プログラム)					ズンバ 13：00-13：45 松田 末	平泳ぎ初級 12：45-13：15 須崎 香織			12：30-13：30 KAZU		※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		13:00	
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	12：45-13：45 和田 昌子	13：00-14：00 堀添 未和	シニア健康教室 13：00-14：00 上出 真													30	
14:00	青竹エクササイズ 13：45-14：05 上原 萌	ボディバランス 14：00-15：00 宮本 優美									ボディパンプ45 14：00-14：45 櫻井 紫保					K-POPダンス (有料プログラム) (ガールズクラス)		ボディパンプ45 13：50-14：35 Kaori		14:00	
30	ストレッチ 14：20-14：40 上原 萌				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														30	
15:00				ロコモティブ シンドローム 予防教室 (有料プログラム)		背泳ぎ初級 15：05-15：35 須崎 香織						ボディコンバット30 15：00-15：30 上出 真				ボディパンプ 14：45-15：45 古川 雅章				15:00	
30				14：30-15：30 松本 怜子																30	
16:00																				16:00	
30			キッズ運動教室 (有料プログラム)			キッズ運動教室 (有料プログラム)						キッズ運動教室 (有料プログラム)				ボディジャム 16：00-17：00 古川 雅章	子供水泳教室 (有料プログラム)		ボディコンバット 15：45-16：45 Kaori		30
17:00	バレエ (有料プログラム) (幼児)		16：00-17：00 堀添 未和 須崎 香織		会場は和室															17:00	
30	16：30-17：20 MIO			JAZZ B (有料プログラム)	子供書道教室 (有料プログラム)	子供水泳教室 (有料プログラム)														30	
18:00	バレエ・ (有料プログラム) (小学生)		子供水泳教室 (有料プログラム)	17：00-18：00 CHI-BOW	17：15-18：15 櫻井 紫保	17：15-18：15 堀添・須崎 上出						子供水泳教室 (有料プログラム)								18:00	
30	17：30-19：00 MIO		堀添・須崎 奥本・上出									堀添 未和 上出 真								30	
19:00				JAZZ A (有料プログラム)																19:00	
30				18：10-19：10 CHI-BOW			ピラティス (有料プログラム)													30	
20:00		ボディバランス45 ST 19：30-20：15 松本 怜子		会場は和室		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		ボディアタック45 19：30-20：15 櫻井 紫保	ヨガ (有料プログラム)	19：15-20：15 和田 昌子									20:00	
30				19：30-20：30 和田 昌子		平泳ぎ初級 20：15-20：45 堀添 未和						19：45-20：45 梨本 景								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						ボディ メンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム)									21:00	
30											20：30-21：30 和田 昌子									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。

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。