時間	月		水		木		Í	<b>金</b>	=	土		В	
매	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	時間
10:00 15	アーカイプレッスン		10:15~10:25				1015 1015		アーカイブレッスン		年4月~ ケジュール -	T	10:00
20	10:15~10:45		ラジオ体操/菊池	10:00 11:00			10:15~10:45 アロマリラックス	10:00 11:00	10:30~10:45				30
45	リンパ改善ストレッチ		10:30~11:00 踏み台シェイプ	10:30~11:00 クロール	10:30~11:15		鴻上	10:30~11:00 背泳ぎ	腰痛改善ストレッチ		オンラインLIVEレッスン	· ·	45
11:00	アーカイブレッスン 11:00~11:30	11:00~11:30	菊池	善本	ヨガ(心)		14:00 14:45	武田			10:30~11:00 ストレッチ30		11:00
15	腸活体操	フィンスイミング		11:15~11:45	曽我		11:00~11:45		11:00~12:00		X109730		15
30	场心件床	武田 11:30~12:00	11:15~12:15	ウオーク&ジョグ	11:30~12:15	1.1:00 10:00	シェイプエアロ 鴻上	11:15~12:15	ヨガ (心)		11100 10100	10:00~17:00	30
45	11:45~12:30	フィン自由練習	ZUMBA(ズンバ)	善善善	ワークアウトエアロ	11:30~12:30	<i>™</i>	フィン自由練習	曽我		11:30~12:30		45
12:00	ボディパンプ45	(指導なし) ※フィン自由練習は	尾崎		温上	フィン自由練習	12:00~12:45	(指導なし)		_	ボディバランス	ファミリーコース (プール開放デー)	12:00
15	大西	当日のフィンスイミング 受講者のみ参加可				(指導なし)	オリジナル健康体操	※このクラスは	12:15~13:00	-	久門		15
30 -		20.5	12:30~13:15		12:30~13:15	※このクラスは	鴻上	フィンスイミングの レッスンに参加済の	バレトン			- (2~3コース) 設置	30 45
45 13:00	12:45~13:15 エアロフット		ボディコンバット45		ボール体操	フィンスイミングの レッスンに参加済の		方に限ります	黒瀬		12:45~13:30	1	13:00
15.00	温上		大西		鴻上	方に限ります	13:00~13:45				ボディアタック45	┃ ※フリー遊泳コースを	11
30	10:20-44:40				※ボール体操定員18名		ヨガ(体)		13:15~14:00	13:00~17:30	久門	制限して開催します。 予め、ご了承ください。	30
45	13:30~14:10 シンプリーエアロ		13:30~14:30		13:30~14:15		曽我	_	ボディコンバット45	1	40:45 4 4:22	3 W, CJ 4 \ /CCV 10	45
14:00	ジングリーエアロー 鴻上		ヨガ (心)		シェイプエアロ 尾崎		14:00~14:45	-	金谷	スイミングスクール	13:45~14:30	/=-> = =	14:00
15	rng		後藤		<b>岩</b> 崎	14:15~15:00	14.00~14.45   ディスコ		1.0454545	- (フリーコース)	ボディコンバット45 大西	会員の方も一般の方も	15
30	14:30~15:15				14:30~15:30	大人水泳教室(中級)	田井		14:15~15:15	13:00~14:15	アーカイブレッスン	お子様・お孫様と一緒に プールをご利用頂ける	30
45	シェイプエアロ/☆		14:45~15:45			善本(有料)	アーカイプレッスン	-	ボディパンプ	5コース	14:45~15:30	ー コースです。 ※一般の方はプール	45
15:00	尾崎				ボディバランス	※手続きが必要です	15:00~15:30		金谷	14:15~15:30 5コース		利用料が必要です。 ※小学3年生までの	15:00
15			初めてピラティス		大西	※定員6名	骨盤エクササイズ30			15:35~16:30	メガダンス45	お子様は、必ず保護者 同伴でご利用頂きます。	15
30 45	オンラインLIVEレッスン		井上(有料)							3⊐−ス		その他、ご不明点は お近くのスタッフまで	30 45
16:00	15:45~16:15	15:30~19:00	※手続きが必要です	15:30~19:00						16:35~17:30 6コース		お尋ねください。	16:00
15	気軽にバレエ	子ども	※定員10名	子ども					16:00~17:00				15
30		スイミングスクール		スイミングスクール					コース型教室(有料)	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。			30
45		(311 3 3)		(711 7 7)					子どもダンス (キッズ)				45
17:00		(フリーコース) 15:30~16:45		(フリーコース) 15:30〜16:45				17:00~18:00	大西(美)				月17:00
15		5コース		5コース				17:00/~18:00	17:15~18:15		기		15
30		16:45∼18:00 4⊐−ス		16:45∼18:00 4⊐−ス				ジュニアフットサル	コース型教室(有料)				30
45		18:05~19:00		18:05~19:00				メインアリーナ	子どもダンス (ジュニア)				45
18:00		4コース		4コース				18:15~19:15	大西(美)				18:00
15 30	アーカイブレッスン	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。	アーカイブレッスン	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。			アーカイプレッスン	コース型教室(有料)	18:30~19:30				15 30
45	18:30~19:00	> ~ C C V 10. 3 o	18:30〜19:00 ボディバランス	>+C G M			18:30~19:00	ジュニアフットサル	コース型教室(有料)				45
19:00	ピラティス30		30(ST)		オンラインLIVEレッスン		腸活ヨガ30	メインアリーナ	子どもダンス(上級)				19:00
15	19:15~19:55		10.17 00.00		19:00~19:30 首肩コリ解消ヨガ30		10:15 55 55		大西(美)		入館受付時		15
30	19.15~19.55 シンプリーエアロ	19:30~20:00	19:15~20:00	19:30~20:00	日月コソ肝月コル30		19:15~20:00		アーカノブマン・			時間 19:30 20:00	30
45	鴻上	スイミング初級	ワークアウトエアロ 鴻上	フィンスイミング			ボール体操 鴻上		アーカイブレッスン		1-22400010		<sup>⊥</sup> 45
20:00		坂田	<i>Pro</i> g.⊥	坂田 20:00~20:30	20:00~20:45			-	19:45~20:45				20:00
15	20:15~21:00		20:15~21:00	フィン自由練習 (指導なし)	ZUMBA STEP		20:15~21:00	20:15~21:00	ボディバランス				15
30	ボディバランス45		オリジナル健康体操	※フィン自由練習は			シェイプエアロ	大人水泳教室(初級)					30
45	(ST)大西		鴻上	当日のフィンスイミング 受講者のみ参加可			鴻上	善本(有料)					45
21:00 - 15 -					21:00~21:45		アーカイブレッスン	※手続きが必要です	]				21:00 15
30	21:15~22:00		21:15~22:00		ボディコンバット45		21:15~22:00	※定員6名			_		30
45	シェイプエアロ		ボディパンプ45		大西		メガダンス45		入館受付時				45
22:00	尾崎		大西					ļ	最終施設利用 閉館時間		G:		22:00
15		22.CO											
30	フー・・ラムゲム	・ステップ台等の道具は利用後、設置してありますタオルで拭き取りをお願いいたします ・オンラインLIVEレッスン、アーカイブレッスンは途中入退場可能です。(アーカイブは録画レッスンです)						画し…フングナ		91:17:50 25:51:52	30		
45	・スアツノゴ寺の	<b>坦呉は利用俊、設直</b>	ししのりまりタイル	「払さ取りをの願い」	いにしまり ・オンフ	1 JLIVEレッスン、	アーハイノレッスン	/以述屮人返場り能(	り。リアーハイノは動	【週レツスン(「9)			45
23:00													23:00