

	月			火			水			木			金			土			日			
	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	
9:00																						9:00
30			個人公開 10:00-20:30			個人公開 14:00-20:30			個人公開 10:00-20:30			個人公開 13:00-18:00			個人公開 10:00-20:30			個人公開 10:00-20:30			個人公開 10:00-20:30	30
10:00	大人のための健康体操	貸切		貸切	貸切			ボディコンバット	貸切	貸切			フラダンス	貸切		貸切	貸切		貸切	貸切		10:00
30	9:45-10:45	午前		午前	午前			9:40-10:40	午前	午前			9:45-10:45	午前		午前	午前		午前	午前		30
11:00																						11:00
30	Oyz (オイズ)	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00			ヨガ	9:00-12:00	9:00-12:00			背骨コンディショニング	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00		30
12:00																						12:00
30	美・ウォークエクササイズ																					30
13:00	12:15-13:15			ZUMBA																		13:00
30																						30
14:00	肩こり・腰痛ケア体操																					14:00
30	13:30-14:15																					30
15:00																						15:00
30	ストレッチ																					30
16:00	14:25-15:10																					16:00
30																						30
17:00	15:20-16:20																					17:00
30																						30
18:00	16:30-17:20																					18:00
30																						30
19:00	17:30-18:20																					19:00
30																						30
20:00	18:30-19:30																					20:00
30																						30
21:00																						21:00
30																						30

枠は室内シューズ着用必須