

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
10:00	スタジオ	プール	10:00	スタジオ	プール	10:00	スタジオ	プール	10:00	スタジオ	プール	10:00	スタジオ	プール	
10:15~11:00	エアロピクス初級 ~健康体操ver~ タニーヤ	10:30~11:00	10:30~11:00	10:30~11:15	はじめてスイム 竹腰 友美	10:30~11:30	10:20~11:20	ヨガ 後藤 崇子	10:30~11:15	エアロピクス初級 山口 敦子	10:30~11:30	10:30~11:30	10:00	10:00	
10:30~11:00	チャレンジ700M 中根 千寿	11:15~12:00	11:15~12:00	11:30~12:30	BAILABAILA 中根 千寿	11:35~12:05	ヨガ 後藤 崇子	11:00~12:00	スイミング スクール(有料) 中根 千寿	11:30~12:15	山口 敦子	11:30~11:45	15:00	15:00	
11:15~12:15	11:15~11:45	11:15~12:00	11:15~11:45	12:15~13:15	ピラティス Dorina	12:20~13:05	11:35~12:05	スイミング スクール(有料) 中根 千寿	11:30~12:15	BATTLExBOX	11:30~12:15	11:45~12:15	15:00	15:00	
11:30~12:00	ダンス初級 中根 千寿	11:30~12:00	11:30~12:00	12:30~13:15	ピラティス Dorina	12:20~13:05	12:20~13:05	ステップ初級 荒垣 留美子	12:15~12:45	アクアピクス 山口 敦子	12:15~12:45	12:30~13:30	15:00	15:00	
12:00	荒垣 留美子	12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:15	ヨガ Dorina	12:30~13:30	12:30~13:30	エアロピクス中級 荒垣 留美子	12:30~13:00	アクアピクス 竹腰 友美	12:30~13:00	12:30~13:30	15:00	15:00	
12:30~13:00	SHAPExBOX 佐々木 空走	13:00~13:45	13:15~13:45	13:30~14:15	BATTLExBOX 山口 敦子	13:00~13:30	13:00~13:30	筋コンディショニング 山口 敦子	13:00~13:30	スイシイクロール 竹腰 友美	13:15~14:15	13:00	13:00	15:00	15:00
13:00~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	14:00~14:15	スイミング B-RAMP 中根 千寿	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	ヨガ タニーヤ	14:15~15:15	13:45~14:15	13:45~14:15	15:00	15:00
13:15~13:45	B-RAMP 佐々木 空走	13:15~13:45	13:15~13:45	14:30~15:00	スイシイバタフライ 中根 千寿	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	ヨガ 佐々木 空走	14:30~15:15	14:30~15:15	14:30~15:15	15:00	15:00
14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:30~15:00	Enjoy★RAMP 竹腰 友美	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	ZUMBA 西部 実香	15:30~16:15	14:30~15:00	14:30~15:00	15:00	15:00
14:30~15:00	ヨガ	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:15	15:30~16:15	14:30~15:00	14:30~15:00	15:00	15:00
15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:15~15:45	ダンス初級 ~アフリカンダンス~ 愛場 和香子	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:00	15:00
15:15~16:00	ダンス初級 ~アフリカンダンス~ 愛場 和香子	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:15~15:45	15:00	15:00
15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:30~16:00	15:00	15:00
15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:45~16:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:30~17:00	16:00	16:00
17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00~17:30	17:00	17:00
17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:30~18:00	17:00	17:00
18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00~18:30	18:00	18:00
18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:00	18:00
19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00	19:00
19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:00	19:00
20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00	20:00
20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00	20:00	20:00
21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00~21:30	21:00	21:00
21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00	21:00	21:00
22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00	22:00

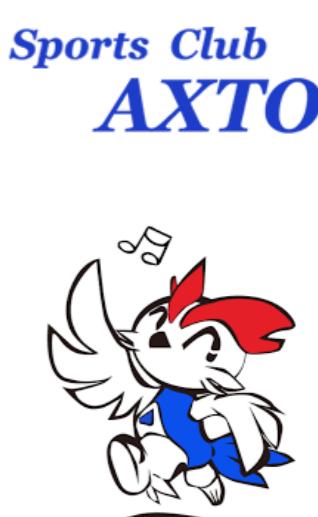
休館日

1週目：クロール
2週目：背泳ぎ
3週目：平泳ぎ
4週目：バタフライ

1月：バタフライ
2月：背泳ぎ
3月：平泳ぎ

女性限定のレッスンとなっております。

トレーニングシューズは不要です。



- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。
- レッスン開始30分前より参加者バンドを配布いたします。
- レッスン開始10分前よりご入場いただけます。

Sports Club
AXTOS