

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:15~10:45 エアロピクス初級 田中 かおり	10:30~11:00 チャレンジ700M 中根 千寿	10:30~11:00 エアロピクス初級 銭谷 紀子	10:30~11:00 はじめてスイム	10:30~11:15 ダンス初級 三木 直明	10:30~11:30 スイミング スクール(有料) 4泳法 中根 千寿	休館日		10:30~11:15 ヨガ 後藤 崇子	11:00~12:00 スイミング スクール(有料) 平泳ぎ・バタフライ 中根 千寿	10:30~11:00 エアロピクス初級 山口 敦子	11:30~12:00 バトルミックス 山口 敦子	10:30~11:15 フラダンス 山本 寛子	11:45~12:15 エアロピクス初級 横田 祐子		
11:15~12:00 ピラティス 齋藤 恵子	11:10~11:40 すいすいバタフライ 中根 千寿	11:30~12:00 BAILA BAILA 銭谷 紀子	11:15~11:45 すいすいクロール	12:00~12:30 ボディコン 長谷川 拓哉	12:30~13:30 スイミング スクール(有料) クロール・背泳ぎ 中根 千寿			11:45~12:15 エアロピクス初級 横田 祐子	12:15~13:00 アクアピクス 中井 輝昭	12:30~13:00 ステップ初級 山口 敦子	12:30~13:00 ステップ初級 山口 敦子	11:45~12:15 ボディコン 長谷川 拓哉	11:45~12:15 アクアピクス 中井 輝昭	12:45~13:30 ヨガ 中井 輝昭	12:45~13:30 ヨガ 中井 輝昭
12:30~13:15 ダンス初級 江藤 大雄	12:30~13:15 アクアピクス 齋藤 恵子	12:30~13:15 ヨガ 生峰 美佳	12:30~13:15 アクアピクス 山口 敦子	13:00~13:30 エアロピクス初級 田中 かおり	13:00~13:30 スイミング スクール(有料) クロール・背泳ぎ 中根 千寿			13:00~13:45 ZUMBA Miki	13:00~13:45 ZUMBA Miki	13:30~14:00 B-RAMP 佐々木 空走	13:30~14:00 すいすい背泳ぎ 山口 明子	13:30~14:00 B-RAMP 佐々木 空走	13:30~14:00 すいすい背泳ぎ 山口 明子	13:15~13:45 ヨガ 中井 輝昭	13:15~13:45 すいすいクロール
13:45~14:15 ステップ初級 奥谷 真由美	13:35~14:05 すいすい平泳ぎ 中根 千寿	13:45~14:15 ステップ初級 石井 奈美	14:00~14:30 すいすい背泳ぎ 中井 輝昭	14:00~14:45 パワーヨガ ターニャ	14:00~14:45 すいすいクロール			14:15~14:45 エアロピクス中級 銭谷 紀子	14:00~15:00 スイミング スクール(有料) 4泳法 中井 輝昭	14:30~15:15 ダンス初級 江藤 大雄	14:30~15:15 チャレンジ700M 山口 明子	14:15~14:45 ボディコン 長谷川 拓哉	14:15~14:45 ボディコン 長谷川 拓哉	14:15~14:45 ボディコン 長谷川 拓哉	14:00~14:30 目指せ1,000M 中井 輝昭
14:45~15:15 エアロピクス中級 小田 博子	15:00~15:45 ピラティス 小田 博子	15:00~15:45 ピラティス 小田 博子	15:00~15:45 ピラティス 小田 博子	15:15~16:00 フラダンス 奥村 延子	15:15~16:00 フラダンス 奥村 延子			15:15~16:00 ヨガ 松尾 弘典	15:15~16:00 ヨガ 松尾 弘典	15:45~16:00 シェイプTIME	15:45~16:00 シェイプTIME	15:15~15:45 エアロピクス初級 長谷川 拓哉	15:15~15:45 エアロピクス初級 長谷川 拓哉	15:15~15:45 エアロピクス初級 長谷川 拓哉	15:15~15:45 エアロピクス初級 長谷川 拓哉
15:45~16:30 ヨガ 平野 真知子	15:30~16:30 スイミング スクール(有料) クロール・背泳ぎ 中井 輝昭	16:15~17:15 ヤマノボディローリング (有料) 石井 奈美	16:15~17:15 ヤマノボディローリング (有料) 石井 奈美	19:30~20:00 ヨガ 小田 博子	19:30~20:00 ヨガ 小田 博子			20:00~20:30 B-RAMP 中西 幸子	20:00~20:30 B-RAMP 中西 幸子	20:30~21:00 BAILA BAILA 中西 幸子	20:30~21:00 BAILA BAILA 中西 幸子	20:30~21:00 エアロピクス中級 荒垣 留美子	20:30~21:00 エアロピクス中級 荒垣 留美子	20:30~21:00 エアロピクス中級 荒垣 留美子	20:30~21:00 エアロピクス中級 荒垣 留美子
19:30~20:00 B-RAMP 中西 幸子	20:00~20:30 すいすい平泳ぎ 中井 輝昭	20:00~20:30 すいすい平泳ぎ 中井 輝昭	20:00~20:30 すいすい平泳ぎ 中井 輝昭	20:45~21:15 エアロピクス初級 奥谷 真由美	20:45~21:15 エアロピクス初級 奥谷 真由美			20:45~21:15 BAILA BAILA 銭谷 紀子	20:45~21:15 BAILA BAILA 銭谷 紀子	21:30~22:00 ボディコン 長谷川 拓哉	21:30~22:00 ボディコン 長谷川 拓哉	21:45~22:00 シェイプTIME	21:45~22:00 シェイプTIME	21:45~22:00 シェイプTIME	21:45~22:00 シェイプTIME

# 休館日

● 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 ● タジオ前にて参加カード配布・番号順にご入場いただけます  
 ● レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。 ● 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。  
 ● 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。 ● 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。  
 ● バラエティの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。 ● レッスン開始30分前よりプールサイドで参加者バンドを配布致します。

シェイプTIME 場所：スタジオ  
水曜日 21:45~21:50  
土曜日 15:30~15:35  
4ミニッツ

シェイプTIME 場所：ジムエリア  
水曜日 16:00~16:15  
金曜日 13:30~13:45  
日曜日 11:00~11:15  
お旗・ウェスト

プールイベント 場所：プール  
日曜日 12:20~12:35  
アクアウォーキング