

曜日	月				火				水				木				土			日			
	スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ				スタジオ			スタジオ			
	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	Sスタジオ	Aスタジオ	プール	
10:00																							
11:00	初級エアロ 10:45~11:30 齋藤 有紀	アイアンガーヨガ 10:30~11:30 武田 信夫	ウェーブストレッチ 11:00~11:30 小野塚 由佳	水中歩行 11:00~11:30 鈴木 務	初級エアロ 10:30~11:15 菊島 由美子	かんたんストレッチ 10:30~10:45			ヨガ 10:30~11:30 橋 文子	ステップ入門 10:30~11:15 木村 洋子		アクアジョギング 11:00~11:30 菅谷 智紀	ホディバランス 45※FX 10:45~11:30 古谷野 直美	太極拳(入門) 10:30~11:30 高山 宗久	かんたんストレッチ 10:20~10:35	ストレッチボール 11:00~11:30 和地 智美	背泳ぎ(初級) 11:00~11:30 若生 香織	初級ステップ 10:45~11:30 村山 哲志	ハタヨガ 10:30~11:30 中村 光江	ベビースイミング 10:30~11:30	骨盤ヨガ 10:30~11:30 横田 光	ベビースイミング 10:30~11:30	
12:00	ボディセラピー 11:45~12:45 横田 光	中級ステップ 11:45~12:30 齋藤 有紀		クロー(初級) 11:45~12:15 鈴木 務	初級ステップ 11:30~12:15 菊島 由美子	手塚 明美		アクアピクス30 11:45~12:15 小野 敬太	初級エアロ 11:45~12:30 橋 文子	機能改善 11:45~12:30 木村 洋子	NEW ウェーブストレッチ 12:05~12:35 和地 智美	クロー(初級) 11:45~12:15 菅谷 智紀	ZUMBA 12:00~12:45 ONODUKA	中級エアロ 12:00~12:45 橋村 美佳	ボールエクササイズ 12:00~12:30 佐藤 美和	シェイプウォーク 11:45~12:15 古谷野 直美	モビバン・ストレッチ 12:25~12:45 若生 香織	ホディバランス 45※ST 11:45~12:30 古谷野 直美	初級エアロ 11:45~12:30 村山 哲志	アクアピクス30 11:45~12:15 深谷 奈央美	ホディバランス 11:45~12:45 若生 香織	初級エアロ 11:45~12:30 橋 文子	
13:00	ホディアタック30 13:00~13:30 小野 敬太	ボールエクササイズ 13:00~13:30 佐藤 美和		平泳ぎ(初級) 12:30~13:00 若生 香織	ボディコンバット 45 12:30~13:15 菅野 雅弘	HULA (フラダンス) 12:20~13:20 太田 一枝	ウエストシェイプ 12:45~13:15 犬飼 貴之	モビバン・アクア 12:30~13:00 鈴木 萌実	ZUMBA 12:45~13:30 YOSHITSUGU	バレトン 12:40~13:40 佐藤 有紀	NEW ファンクショナルトレーニング 12:45~13:15 古谷野 直美	バタフライ(初級) 12:30~13:00 小野 敬太	ボディコンバット 45 13:00~13:45 古谷野 直美	シニアプロジー 13:00~13:15	アロマリラックス 13:00~13:30 佐藤 美和	アクアピクス30 13:00~13:30 大谷津 裕子	ZUMBA 12:45~13:30 YUKA	ウエストシェイプ 12:45~13:15 菅谷 智紀		ボディアタック 45 13:00~13:45 小野 敬太	初級エアロ 12:45~13:30 橋 文子		
14:00	ボディジャム 45 13:50~14:35 YUKO	アロマリラックス 14:00~14:30 小野塚 由佳		モビバン・ストレッチ 13:15~13:35 若生 香織	ボディステップ 13:30~13:45 ボディステップ30 13:45~14:15 古谷野 直美	ナチュラルヨガ 13:30~14:30 中村 道子	大人 ピラティス カルチャー スクール ※月2回実施	きれいに4泳法 13:30~14:15 小野 敬太	ボディパン 45 13:50~14:35 菅野 雅弘	初級ステップ 13:50~14:35 佐藤 有紀		ベビースイミング 13:30~14:30	シエクスワークス 14:00~14:30 菅谷 智紀	初級エアロ 13:30~14:15 沼尻 真紀子	NEW ウェーブストレッチ 13:45~14:15 小野塚 由佳	フィンスイム 13:45~14:30 鈴木 務	ボディパン 13:45~14:45 小玉 浩貴	アロマリラックス 13:45~14:15 和地 智美	NEW ファンクショナルトレーニング 14:00~14:30 菅谷 智紀	ボディステップ 14:45~15:45 深谷 奈央美		ボディアタック 45 16:00~16:45 深谷 奈央美	
15:00	ZUMBA 14:45~15:30 MARINA	ストレッチボール 14:45~15:15 佐藤 美和		ボディアタック 13:30~13:45 若生 香織	ダンスエアロ 14:45~15:30 河俣 ひろみ	かんたんピラティス 14:45~15:45 白寄 道代			ピラティス 15:00~16:00 白寄 道代	初級エアロ 15:00~15:45 村山 哲志			ボディアタック 45 14:45~15:30 深谷 奈央美	リラックスヨガ (初級) 14:45~15:45 菅原 美穂			ボディジャム 15:00~16:00 MEGUMI	アロマリラックス 14:30~15:00 古谷野 直美		ボディステップ 14:45~15:45 深谷 奈央美			
16:00																							
17:00																							
18:00																							
19:00																							
20:00	ボディジャム 45 19:15~20:00 MEGUMI	スタイリッシュヨガ 19:00~20:00 小林 教乃	NEW ファンクショナルトレーニング 19:30~20:00 菅谷 智紀	クロー(初級) 19:15~19:45 若生 香織	シエクスワークス 19:15~19:45 小玉 浩貴	ヨガ 19:00~20:00 山本 都	ボールエクササイズ 19:30~20:00 犬飼 貴之	初めてスイム 19:15~19:45 鈴木 務	ボディステップ 45 19:00~19:45 古谷野 直美	初級エアロ 19:00~19:45 佐藤 有紀	HIP HOP カルチャー スクール (上級)	かんたん足ひれ 19:30~20:00 若生 香織	ボディコンバット 45 19:15~20:00 鈴木 務	ボディセラピー 19:00~20:00 横田 光	NEW ファンクショナルトレーニング 19:30~20:00 小玉 浩貴	平泳ぎ(初級) 19:30~20:00 鈴木 萌実	ボディアタック 18:45~19:45 深谷 奈央美						
21:00	ボディパン 20:15~21:15 小玉 浩貴	ZUMBA 20:15~21:00 MIYAKO		バタフライ(初級) 20:00~20:30 小野 敬太	ボディコンバット 20:05~21:05 古谷野 直美	初級エアロ 20:20~21:05 齋藤 有紀		きれいに4泳法 20:00~20:45 鈴木 務	ボディアタック 20:00~21:00 小野 敬太	アイアンガーヨガ 20:00~21:00 武田 信夫		アクアピクス30 20:15~20:45 小林 教乃	ボディジャム 20:15~21:15 YUKO	初級エアロ 20:15~21:00 松岡 奈央子	ウェーブストレッチ 20:30~21:00 鈴木 萌実	アクアフィット 20:15~20:45 深谷 奈央美							
22:00	ボディステップ 45 21:30~22:15 深谷 奈央美	初級エアロ 21:30~22:15 佐々木 育代		アクアピクス30 20:45~21:15 小野 敬太	週替わり レスミルズ45 21:15~22:00 スタッフ	中級エアロ 21:15~22:00 齋藤 有紀	HIP HOP WAKUI 21:20~22:20		ボディバランス 45※FX 21:15~22:00 若生 香織	HIP HOP JAZZ 21:15~22:15 ERI		モビバン・ストレッチ 21:00~21:20 鈴木 萌実	ボディパン 45 21:30~22:15 深谷 奈央美	初級ステップ 21:15~22:00 松岡 奈央子		アクアシェイプ 21:00~21:30 菅谷 智紀							
23:00																							

※都合により担当インストラクター・レッスン内容・時間等を変更させていただく場合がございます。館内掲示板・ホームページでご案内させていただきます。
 ※スタジオにご参加の際は、ルール・マナーを守っていただきますよう、お願いいたします。
 ※プールでは、プログラム実施中・ベビースイミング・子ども水泳教室の時間帯も、フリーコースを設けております。
 注)木曜日のボールエクササイズは、定員20名とさせていただきます。
 ※「アロマリラックス」毎月最終日には、セルフマッサージを実施いたします。

※Bスタジオでは、レッスン等がない時間帯は、卓球がご利用いただけます。
 マークは、運動がはじめての方でも安心して参加できるプログラムです。