

	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
	6	5	4	3	2	1
7:30		フリー遊泳／ウォーキング	フリー遊泳／ウォーキング	フリー遊泳／ウォーキング	フリー遊泳／ウォーキング	フリー遊泳／ウォーキング
8:00	7:30～8:15 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてボクシング動作 岡本美津子		7:30～8:15 リラックスヨガ 施設中心のやさしいヨガ 小泉雅子	7:30～8:15 L&MMLL BODYCOMBAT 横断機エクササイズ 白石周史		
8:30				暗闇		
9:00	8:55～9:40 美軸ラインエクササイズ 体幹・背筋を安定させる yuka			9:15～9:45 美軸フェイス 美名奈穂	8:30～9:30 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア	8:30～9:30 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア
9:30		NEW	NEW			
10:00	10:00～10:45 ヘルピックスストレッチ ゆっくりほぐし可動域を広げる Kaori	10:00～10:45 スイミング スクール 【ハビー】	10:00～10:45 スイミング スクール 【ハビー】	10:00～10:45 美軸ラインエクササイズ 体幹・背筋を安定させる 美名奈穂	10:00～10:45 スイミング スクール 【ハビー】	10:00～10:45 スイミング スクール 【ハビー】
10:30					9:30～10:30 体育スクール 【ジュニア】キダー	9:30～10:30 体育スクール 【ジュニア】キダー
11:00	11:00～11:45 ラテンダンス 音楽やリズムを楽しむダンス 渡部利香	11:00～11:45 スイミング スクール 【大人】	11:00～11:45 スイミング スクール 【大人】	11:00～11:45 リラックスヨガ 施設中心のやさしいヨガ 岡村幸	11:00～11:45 スイミング スクール 【ジュニア】	11:00～11:45 スイミング スクール 【ジュニア】
11:30						
12:00	12:00～12:45 24式太極拳 心と気の集中がきっかけとなる 小松ゆき子	12:00～12:45 スイミング スクール 【ハビー】	12:00～12:45 スイミング スクール 【ハビー】	12:00～12:45 L&MMLL BODYPUMP バーナムエクササイズ OISHI	12:00～12:45 スイミング スクール 【ハビー】	12:00～12:45 スイミング スクール 【ハビー】
12:30					12:15～13:00 アーク45 小山文乃	12:15～13:00 アーク45 小山文乃
13:00	13:00～13:30 HINA	13:00～13:30 アーク45 中村陽美	13:00～13:30 アーク45 中村陽美	13:00～13:30 アーク45 中村陽美	13:00～13:30 アーク45 中村陽美	13:00～13:30 アーク45 中村陽美
13:30					13:15～14:00 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてボクシング動作 鈴木美津子	13:15～14:00 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてボクシング動作 鈴木美津子
14:00	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆっくりほぐし可動域を広げる 小林健江	14:00～14:40 アーク45 中村陽美	14:00～14:40 アーク45 中村陽美	14:00～14:40 アーク45 中村陽美	14:00～14:40 アーク45 中村陽美	14:00～14:40 アーク45 中村陽美
14:30						
15:00	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】キダー	15:00～16:00 スイミング スクール 【ジュニア】	15:00～16:00 スイミング スクール 【ジュニア】	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】キダー	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】キダー	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】キダー
15:30						
16:00	16:15～17:15 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア	16:15～17:15 スイミング スクール 【ジュニア】	16:15～17:15 スイミング スクール 【ジュニア】	16:15～17:15 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア	16:15～17:15 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア	16:15～17:15 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア
16:30						
17:00	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア	17:30～18:30 スイミング スクール 【ジュニア】	17:30～18:30 スイミング スクール 【ジュニア】	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】キダー・ジュニア
17:30						
18:00	18:45～19:30 ZUMBA 施設併用ランタンダンス YUMI	18:45～19:30 スイミング スクール 【ジュニア】	18:45～19:30 スイミング スクール 【ジュニア】	18:45～19:30 ステップライト スリッパ利用でランタンな動作 井上千夜	18:45～19:30 スイミング スクール 【ジュニア】	18:45～19:30 スイミング スクール 【ジュニア】
18:30						
19:00	19:45～20:30 ピラティス～withボール～ 体幹を強くし、腰関節・肩関節を安定 新川潤子	19:45～20:30 ランタンダンス 音楽やリズムを楽しむダンス 井上千夜	19:45～20:30 ランタンダンス 音楽やリズムを楽しむダンス 井上千夜	19:45～20:30 ピラティス～withボール～ 体幹を強くし、腰関節・肩関節を安定 新川潤子	19:45～20:30 ピラティス～withボール～ 体幹を強くし、腰関節・肩関節を安定 新川潤子	19:45～20:30 ピラティス～withボール～ 体幹を強くし、腰関節・肩関節を安定 新川潤子
19:30						
20:00	20:45～21:15 BODYCOMBAT HINA	20:45～21:15 BODYCOMBAT HINA	20:45～21:15 BODYCOMBAT HINA	20:45～21:15 BODYCOMBAT HINA	20:45～21:15 BODYCOMBAT HINA	20:45～21:15 BODYCOMBAT HINA
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						