

day time	月	火	水	木	金	土	日	day time			
10:00	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	10:00		
11:00	水中ウォーキング 10:20~10:50 【藤田 和史】	かんたんエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	ショートアクア 10:20~10:50 【弥益 美幸】	ストレッチヨガ 10:15~11:00 【古川 佳枝】	水中運動 10:30~11:00 【井上 和男】	かんたんエアロ 10:20~10:50 【入山 美樹子】	サーキットトレーニング 10:15~11:00 【藤田 和史】	いきいきエアロ 10:15~11:00 【古川 佳枝】	めっちゃ動くエアロ 10:15~11:00 【黒坂 芳子】	11:00	
12:00	初級 11:00~11:30 【藤田 和史】		はじめて平泳ぎ 11:00~11:40 【弥益 美幸】	かんたんエアロ 11:10~11:55 【古川 佳枝】	はじめてピラティス 10:55~11:15 【入山 美樹子】	パワーyoga 11:20~12:05 【入山 美樹子】	アクアビクス 10:30~11:15 【賀来 文香】			12:00	
13:00		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】		ストレッチ 12:30~12:50 【スタッフ】				13:00	
14:00	上級 13:10~14:00 【藤田 和史】	シェイプアップエアロ 13:15~14:00 【弥益 美幸】	マスターズ 13:10~14:00 【森岡 宏彰】	フラダンス 13:30~14:30 【林 理恵子】	中級 13:10~14:00 【藤田 和史】	太極拳 13:15~14:15 【高木 道子】	初級 13:10~14:00 【藤田 和史】	はじめてエアロ 13:15~14:00 【賀来 文香】	やさしいヨガ 13:10~14:10 【古川 佳枝】	エンジョイステップ 13:05~13:50 【滝口 佳彦】	14:00
15:00	初級 14:10~15:00 【井上 和男】	気功 14:10~15:10 【黒坂 芳子】	中級 14:10~15:00 【井上 和男】		初級 14:10~15:00 【藤田 和史】	ストレッチヨガ 14:25~15:10 【古川 佳枝】	上級 14:10~15:00 【スタッフ】	エンジョイエアロ 14:10~14:55 【黒坂 芳子】			15:00
16:00	ロコモ予防運動 15:10~15:40 【弥益 美幸】	サーキットトレーニング 15:20~16:05 【藤田 和史】	はじめてパタフライ 15:10~15:40 【井上 和男】	ボディメイク 15:10~15:50 【弥益 美幸】	特上級 15:10~16:00 【弥益 美幸】			バランスボール 15:10~15:50 【弥益 美幸】			16:00
17:00											17:00
18:00		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】		ストレッチ 17:50~18:10 【スタッフ】			18:00
19:00		めっちゃ動くエアロ 18:20~19:05 【黒坂 芳子】									19:00
20:00	アクアビクス 19:15~20:00 【石光 裕見子】	FIGHT DO 19:15~19:45 【弥益 美幸】	初級 19:10~20:00 【藤田 和史】	やさしいヨガ 19:00~19:45 【古川 佳枝】	上級 19:10~20:00 【藤田 和史】	はじめてステップ 19:15~20:00 【滝口 佳彦】	ロコモ予防運動 19:10~19:40 【弥益 美幸】	パワー全開汗だくエアロ 19:10~19:55 【中村 幸子】	エンジョイエアロ 18:20~19:05 【石光 裕見子】	骨盤エクササイズ 19:15~20:00 【板野 としお】	20:00
21:00	はじめてパタフライ 20:10~20:40 【弥益 美幸】	はじめて太極拳 20:05~20:50 【高木 道子】	中級 20:10~21:00 【藤田 和史】	エンジョイステップ 20:00~20:45 【滝口 佳彦】		ZUMBA 20:15~21:00 【弥益 美幸】	マスターズ 20:00~20:50 【井上 和男】	ビューティーヨガ 20:05~20:55 【中村 幸子】	かんたんリズムクス 20:10~21:00 【板野 としお】		21:00
22:00		とことん リズムクス 21:00~22:00 【板野 としお】		ボール&エアロ 21:00~21:45 【滝口 佳彦】		POWER CARDIO 21:15~21:45 【藤田 和史】					22:00
23:00											23:00

**スタジオのお知らせ**

レッスン開始5分  
過ぎての参加は  
ご遠慮ください。

祝日は特別レッス  
を行います。月毎  
のスケジュールで  
ご確認ください。

都合により、担当  
者が変更・代行に  
なることがありま  
す。  
予めご了承さ  
い。

**スタッフレッスン**  
14:20~15:05  
【スタッフ】

プール・スタジオどちらか1本

土曜のスタッフレッスンは月毎に  
館内掲示致します。

□ 時間・担当者・  
曜日の変更

□ **新レッスン**

● 定員 整理券が必要です

- 🍃 初心者でも安心なレッスン
- 🌿 心も身体もリラックスのレッスン
- 🏠 しっかり汗かきたい方のレッスン
- 👤 定員ありのレッスン (要予約)

**新** 新しいレッスン

祝日は特別レッスンになります。(月毎に出るスケジュールでご確認下さい)