

	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	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	プール
10	10:20~11:50 バランスボール (5週目はお休みになります) 野中				10:20~11:50 コアトレーニング (5週目はお休みになります) 野中				10:30~12:00 タオル体操 (5週目はお休みになります) 浅沼					
11	10:30~11:15★ かんたんエアロ 鍋島	10:30~11:00 水中ウォーキング	10:30~11:00 ストレッチ	10:30~11:00 アクアヌードル	10:30~11:15★ チャレンジエアロ 河野	10:30~11:00★ アクア体操	10:30~10:40 ラジオ体操	10:30~11:00 水中ウォーキング	10:30~11:15★ ZUMBA 河野	10:30~11:00 アクア体操	10:30~11:15★★ オリジナルステップ 水口	10:30~11:00★ 水中ウォーキング	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>プール</b>  「ベビーキッズスイミング」  <b>第1・2・4 日曜日</b>  <b>10:30~11:30</b> </div>	
		11:10~11:40★ アクアピクス	11:05~11:50★ かんたんステップ 水上	11:10~11:40★ アクアボクシング	11:30~12:20 ウイングス体力 作り教室	11:10~12:00 水中バレーボール	10:50~11:50 ピラティス(初級) 井村	11:10~11:40★ アクアサーキュット	11:30~12:20 健康教室	11:10~12:00 水中バレーボール		11:10~11:40★ アクアピクス		
12	12:00~12:30 EntraiPV	12:00~12:40★★ きっちりクロール	12:00~13:00 健美操 稲井	12:00~12:40★ はじめてクロール		12:30~13:00 25m泳げない人教室	12:00~12:30 ゆる〜い筋トレ	12:00~12:40★ はじめてクロール		12:10~12:40 水慣れ教室	12:00~12:30 脳トレとイス体操	12:10~12:50 クロール+1		
13	13:00~13:45★ ZUMBA 水口	12:50~13:30★★ チャレンジスイム		12:50~13:30★★ がんばれスイム	13:00~14:00 フラダンス 湯越	13:10~13:50★★ キレイに泳ごう!!	13:00~14:00 ジャズ 猪口	12:50~13:30★★ がんばれスイム	12:30~14:00 筋力向上トレーニング 啓発教室 (会員様は参加できません)	12:50~13:30★★ きっちりスイム	13:00~14:30 筋力向上トレーニング 啓発教室 (会員様は参加できません)	13:00~13:30★ アクアボクシング		
14	14:00~14:30 ボールストレッチ		13:30~14:15★ かんたんエアロ 鍋島	13:40~14:30 水中バレーボール		14:00~14:30★ アクアボクシング				14:30~15:30 水泳教室	14:30~15:00 体幹(体感)教室			
15				15:00~16:00 水泳教室										
16														
17														
18													17:00~17:50★★ 水泳教室 (トレーニング)月2回	
19													18:00~19:00★★ マスターズ	
20	19:00~19:45★★ オリジナルエアロ 河野	19:20~19:50★ アクア体操	19:30~20:00 ボールコンディショニング	19:30~20:10★★ きっちりスイム	19:30~20:00 体幹(体感)教室	19:20~20:00 ワンポイントレッスン	19:30~20:00 ボールコンディショニング	19:20~19:50★ アクアボクシング	19:30~20:00 Bodyコントロール	19:30~20:10★★ キレイに泳ごう!!				
21	20:00~20:30 EntaiPV	20:00~20:50 水中バレーボール	20:10~20:40 WalkupPV	20:20~21:00★★ チャレンジスイム	20:15~21:00★ ZUMBA Azusa	20:10~20:50★★ よくばりスイム	20:30~21:00 EntraiPV	20:00~20:50 水中バレーボール	20:10~21:10 ヨガ 月成					
22														

- 初心者対象レッスン
- 初級レッスン
- 中級レッスン
- 上級レッスン
- 予約制
- 有料
- 有料

- スタジオ表記説明**
- 筋トレ系プログラム
  - エアロ系プログラム
  - ダンス系プログラム
  - ストレッチ系プログラム
  - カルチャー系プログラム

- プール表記説明**
- 泳法系プログラム
  - 脂肪燃焼系プログラム
  - 健康増進系プログラム
  - カルチャースクール

○スタジオ○

- ・レッスン中の入室は出来ませんので、時間に余裕を持ってお越し下さい。
- ・スタジオに入る人数には限りがありますのでレッスン内容によって予約制とさせていただきますのでご了承下さい。
- ・当日予約・先着順・本人のみの予約(スタジオ入口に予約表を用意しています先着順・本人のみの予約をお願いします)

は、Bスタジオで行うクラスです。 は、プログラム内容及び時間帯が変わりました。 は、映像のクラスです。

❗ 祝日は特別プログラムとなります。