

	月曜日				火曜日				水曜日	木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	10:00	
15				ベビースイミング45 10:00～10:45									ベビースイミング45 10:00～10:45								キッズスイミング キッズスイマーⅡ 10:00～11:00				キッズスイミング キッズ 10:00～11:00	15	
30																										キッズスイミング キッズ 10:00～11:00	30
45																										キッズスイミング キッズ 10:00～11:00	45
11:00	エアロ1 10:50～11:30 金親 佐知子	ヨガ45 10:40～11:25 千葉 博美			カラダしほる YOGA30 10:40～11:10 杉野 久美子	太極拳45 10:30～11:15 鈴木 咲子		アクアダンス45 10:30～11:15 加藤 智枝			骨盤リズム ダイエット45 10:25～11:10 小林 亮子	カラダほくす YOGA45 10:30～11:15 杉野 久美子			アクティブストレッチ 10:35～11:05 島田 志緒			※下部に泳法記載 4泳法入門	骨盤リズム ダイエット45 10:20～11:05 Asami	キッズ 体育のミカタ キッズ 10:15～11:15			キッズスイミング キッズ 10:00～11:00	11:00			
15																		11:00～11:20 岡田 登代							キッズスイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00	15	
30																			フライングタイム20 11:30～11:50 岡田 登代							キッズスイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00	30
45																										キッズスイミング ジュニアⅠ 11:00～12:00	45
12:00					ステップ1 11:30～12:10 MIDORI	健康エール30 11:40～12:10 島田 志緒					ZUMBA 11:35～12:20 小林 亮子	～姿勢改善～ 美トレニング 11:30～12:15 森山 誠子 有料			初級ワンポイント スクール 11:30～12:15 福井 淳一 有料											12:00	
15	【MOVEBODY】 POWER45 12:00～12:45 本間 誠真																									キッズスイミング ジュニアⅡ 12:00～13:00	15
30		HULAHULA 12:10～12:55 naho																								キッズスイミング ジュニアⅡ 12:00～13:00	30
45																											キッズスイミング ジュニアⅡ 12:00～13:00
13:00																											13:00
15			13:15～13:30																								15
30	カラダほくす YOGA45 13:15～14:00 naho	【MOVEBODY】 FIGHT30 13:20～13:50 高橋 優也		スタートFit ～ヒップアップ～	【MOVEBODY】 YOGA30 13:20～13:50 島田 志緒		アクアミッドF30 13:15～13:45 新谷 雪乃																			マスターズ トレーニング 13:15～14:15 福井 淳一 有料	30
45			スタートFit ～おなか引き締め～				アクアダンス30 13:55～14:25 新谷 雪乃																			マスターズ トレーニング 13:15～14:15 福井 淳一 有料	45
14:00			13:35～13:50																								マスターズ トレーニング 13:15～14:15 福井 淳一 有料
15				スィムスキルアップ スクール60 13:30～14:30 名倉 和希																						15	
30				有料																						30	
45	骨盤リズム ダイエット45 14:30～15:15 千夏子	アクティブ ストレッチ 14:15～14:45 近藤 茂樹																								45	
15:00																										15:00	
15																										15	
30																										30	
45																										45	
16:00		キッズバレエ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズ 15:30～16:30		キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズ 15:30～16:30																		16:00	
15																										15	
30																										30	
45																										45	
17:00		キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング ジュニアⅠ 16:30～17:30																		17:00	
15																										15	
30																										30	
45																										45	
18:00		キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30		キッズスイミング ジュニアⅡ 17:30～18:30																		18:00	
15																										15	
30																										30	
45																										45	
19:00																										19:00	
15																										15	
30																										30	
45																										45	
20:00	【月替わり】 エアロ/ステップ2 19:30～20:20 ボブ ササキ	【MOVEBODY】 FIGHT45 19:30～20:15 本間 誠真																								20:00	
15	※奇数月エアロ 偶数月ステップ			フリー スイミング サークル45 20:00～20:45																						15	
30																										30	
45	ボブマルチ Variety 20:35～21:25 ボブ ササキ	ベリーダンス フィットネス 20:35～21:20 庭月野 りよ																								45	
21:00																										21:00	
15	有料																									15	
30																											