

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00																			
30	10:00	10:00		10:00	10:00		10:00	10:00		10:00	10:00		10:00	9:50~10:05 1階玄関 抽選券配布		9:50~10:05 1階玄関 抽選券配布	10:00		
11:00	10:30-11:15 ヘルピック ストレッチ45 福島 わかな	10:30-11:00 ダンベルチューブ30 渡邊 円香	10:45-11:15 バタフライ 初級 細谷 恵梨	10:30-11:15 ヨガ45 近藤 園子	10:30-11:00 はじめてエアロ30 MA-SA	10:45-11:15 アクアピクス30 細谷 恵梨	10:30-11:10 ラテンエアロ40 船橋 美帆	10:30-11:00 腰痛予防体操30 沖野 陽子	10:45-11:15 クロール 初級 安藤 直子	10:30-11:15 機能改善教室 45 渡邊 真里恵	10:30-11:10 エアロ40 (中級) 西野 照代	10:45-11:15 アクアヌードル& ジョギング30 小島 梨花	10:30-11:15 ヨガ45 近藤 園子	10:30-11:10 エアロ40 (中級) 山縣 真理子	10:45-11:15 アクアピクス30 福島 わかな	10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:30-11:15 ファンクショナル ローラーピラティス 45 岡崎 静枝		
30	10:35~11:05 2Fカウンター 抽選券配布	11:00		11:00	10:55		10:20~10:50 2Fカウンター 抽選券配布			11:05	11:05		11:00	11:00		11:05	11:05		
12:00	11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:30-12:15 ボディバランス 45 林 茂憲	11:30-12:15 アクアピクス45 福島 わかな	11:30-12:15 ボディバランス 45 佐藤 美稀	11:25-12:05 エアロ40 (初級) MA-SA	11:30-12:00 背泳ぎ 初級 小島 梨花	11:35-12:20 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:35-12:20 ヘルピック ストレッチ45 船橋 美帆	11:30-12:00 アクアグロブ30 和田 紘一	11:05 11:35-12:05 ボディコンバット30 林 茂憲	11:05 11:35-11:55 ミキサー-肩押120 高木 愛加	11:30-12:00 アクアピクス30 照沼 貴子	11:30-12:10 ステップ40 (中級) 山縣 真理子	11:30-12:15 ピラティス45 南原 亜佐子	11:30-12:00 バタフライ バタフライ 初級 石井 諒	11:35-12:15 ラテンエアロ 40 船橋 美帆	11:35-12:20 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	11:45-12:15 クロール 初中級 石井 諒	
30	12:10	12:05		12:00			12:15-12:45 バタフライ はじめて 小島	12:15-12:45 バタフライ はじめて 小島	12:15-12:45 バタフライ はじめて 小島	12:05	12:15-12:35 ストレッチャー20 高木 愛加	12:15-12:45 平泳ぎ 初級 小島 梨花	12:00	12:00	12:15-12:45 背泳ぎ 初級 高松 哲	12:10	12:10	12:30-13:00 平泳ぎ 初級 田中 皓稀	
13:00	12:40-13:20 エアロ40 (中級) 佐藤 雅美	12:35-13:20 ボディパンプ 45 高津 秀之	12:30-13:00 クロール 初級 小島	12:30-13:00 ボディアタック30 高木 愛加	12:20	12:50-13:35 太極拳45 (入門) 島 祐子	12:45-13:15 フラダンス45 西宮 伸子	12:45-13:15 ダンベルチューブ30 沖野 陽子	13:00-13:30 バタフライ はじめて 安藤 直子	12:45-13:25 ステップ40 (初級) 照沼 貴子	12:50-13:35 トータルボディ コンディショニング 45 MA-SA	13:00-13:30 クロール 初級 橋本 賢次	遊	13:05	13:00-17:00	遊	13:15-13:45 ボディバランス 60 林 茂憲	遊	
30	13:10	12:45~13:15 2Fカウンター 抽選券配布	13:15-13:45 背泳ぎ はじめて 小島	13:20-13:40 ストレッチャー20 高木 愛加	13:25	13:45-14:15 スタート&ターン 石井 諒	13:00-13:30 平泳ぎ はじめて 安藤 直子	13:35-14:05 エアロ40 (初級) 照沼 貴子	13:35-14:15 スタート&ターン 石井 諒	13:05	13:20	13:45-14:15 フィンスイミング 安藤 直子	遊	13:15	13:30-14:00 (バーチャル) ポディアタック30	遊	13:30	13:45-14:30 卓球	
14:00	13:40-14:20 エアロ40 (初級) 西野 照代	13:45-14:45 太極拳60 島 祐子	14:00-14:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨	13:55-14:55 太極拳60 島 祐子	13:55-14:25 (バーチャル) レスミルズ barre30 高津 秀之	14:05	14:35-15:05 SH'BAM30 (バーチャル) 林 茂憲	13:45-14:15 エアロ40 (初級) 照沼 貴子	14:35-15:05 SH'BAM30 (バーチャル) 林 茂憲	14:05	14:25	14:35-14:40 ポディアバランス 30& テクニク15 林 茂憲	遊	13:35-14:20 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	遊	14:00-14:50 エアロ50 (中級) 鈴木 由美子	14:40	14:45-15:30 卓球	
15:00	14:40-15:10 ボディコンバット30 林 茂憲	15:10	15:00-19:00	14:40	15:10	15:00-19:00	14:35-15:05 レスミルズ barre30 林 茂憲	14:55	15:25	14:55	15:10	15:30-18:30	遊	14:35-15:20 ポディアステップ30 &テクニク15 高木 愛加	遊	14:40	15:10-15:55 卓球		
30	15:00	15:15-16:00	卓球	15:10-16:10	15:15-16:00	卓球	15:25-16:10 ボディバランス 45 高津 秀之	15:25	15:30-16:15	15:25	15:15-16:00	卓球	遊	15:10	15:30-16:15	卓球	15:40	15:45-16:30 卓球	
16:00		16:10		16:10	16:15-17:00	卓球		16:25	16:30-17:15	16:25	16:10	16:15-17:00	卓球	16:10	16:30-17:15	卓球	16:40	16:45-17:30 卓球	
17:00		17:10	子ども スイミング スクール (4コース使用)	17:10	17:15-18:00	卓球		17:25	17:30-18:15	17:10	17:10	17:15-18:00	卓球	17:10	17:10	17:30-18:00 ピキナー 安藤 直子	17:25	17:30-18:00 背泳ぎ 初級 田中 皓稀	
18:00		17:55		18:30	18:30	卓球		18:00	18:30-19:00 (バーチャル) SH'BAM30	17:45	17:55	17:40-18:25 ボディアタック 45 和田 紘一	卓球	18:15	18:10-18:40 平泳ぎ 初級 細谷 恵梨	18:15	18:45-19:15 (バーチャル) レスミルズ barre30 高津 秀之	18:15	
19:00	18:45	18:50	19:00-19:30 バタフライ 初級 菅野 多恵	19:00-19:45 ZUMBA (45min) 山縣 真理子	19:00-19:45 (バーチャル) ボディバランス 45	19:00-19:30 アクア月替わり 11月 アクアヌードル 和田 紘一	18:45	19:15-19:45 ボディアタック30 和田 紘一	19:00-19:30 フィンスイミング 菅野 多恵	18:50	18:45	19:00-19:30 背泳ぎ 初級 田中 皓稀	卓球	18:15	19:00-19:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨	18:15	18:45-19:15 (バーチャル) レスミルズ barre30 高津 秀之	18:15	
30	19:15-19:55 エアロ40 (中級) 鈴木 由美子	19:20-19:50 レスミルズ CORE30 高津 秀之	19:40-20:10 背泳ぎ 初級 菅野 多恵	19:40	19:35	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 橋本 賢次 (石井)	19:45	19:50	19:40-20:10 クロール 初級 菅野 多恵	19:20-20:00 エアロ40 (中級) 近藤 園子	19:15-20:00 ヨガ45 南原 亜佐子	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 菅野 多恵	卓球	18:15	19:00-19:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨	18:15	18:45-19:15 (バーチャル) レスミルズ barre30 高津 秀之	18:15	
20:00	19:45	19:45		20:10-20:40 ボディアタック30 高津 秀之	20:05-20:50 ヨガ45 山縣 真理子		19:45	19:50	19:40-20:10 クロール 初級 菅野 多恵	19:50	19:50	19:40-20:10 平泳ぎ 初級 菅野 多恵	卓球	18:15	19:00-19:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨	18:15	18:45-19:15 (バーチャル) レスミルズ barre30 高津 秀之	18:15	
30	20:15-21:00 ボディコンバット 45 末富 麻衣	20:15-21:00 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子	20:20-20:50 スタート&ターン 和田 紘一	20:30	20:40	21:00-21:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 田中 皓稀	20:15-21:00 ZUMBA (45min) 近藤 園子	20:20-21:05 ボディバランス 45 林 茂憲	20:20-20:50 バタフライ 初級 石井 諒	20:20-21:05 ボディパンプ 45 石井 諒	20:20-21:05 (バーチャル) ボディコンバット 45	20:20-20:50 クロール 初級 菅野 多恵	卓球	18:15	19:00-19:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨	18:15	18:45-19:15 (バーチャル) レスミルズ barre30 高津 秀之	18:15	
21:00	20:50	20:50		21:00-22:00 ボディパンプ 60 高津 秀之	21:10-21:55 (バーチャル) ボディコンバット 45		20:55	20:55	20:20-21:05 ボディパンプ 45 石井 諒	20:55	20:55	21:00-22:00 マスターズ60 (入門・初級・中上級) 和田 紘一・田中 皓稀	卓球	18:15	19:00-19:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨	18:15	18:45-19:15 (バーチャル) レスミルズ barre30 高津 秀之	18:15	
22:00	21:20-22:05 ボディバランス 45 佐藤 美稀	21:20-21:50 (バーチャル) ボディアタック30					21:25-22:10 ボディコンバット 45 林 茂憲	21:25-21:55 (バーチャル) SH'BAM30		21:25-21:55 レスミルズtone30 高津 秀之	21:25-22:10 (バーチャル) ボディバランス 45		卓球	18:15	19:00-19:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨	18:15	18:45-19:15 (バーチャル) レスミルズ barre30 高津 秀之	18:15	
23:00																			

・クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をお勧めします。
 ・プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。
 ・体調のすぐれない時は、プログラムへの参加を控えましょう。
 ・水分補給は、プログラム前後や途中で積極的にいきましょう。
 ・都合により、インストラクター・プログラム内容・時間が変更になる
 場合がございます。館内掲示板、HP、LINEにてご案内させていただきますので、
 ご了承ください。

各プログラムの上に記載してある時間は、
 整理券配布開始時間です。
 無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

続けて泳ごう※
 様々なメニュー（距離やサイクル）で
 泳ぎ続けます。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。