

	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																		
10:30	10:00 ヘルピック ストレッチ45 福島 わかな	10:00 ダンバルチューブ30 渡邊 円香		10:00 ヨガ45 近藤 園子	10:00 はじめてエアロ30 MA-SA		10:00 ラテンエアロ40 船橋 美帆	10:00 腰痛予防体操30 渡邊 円香		10:00 機能改善教室 45 渡邊 真里恵	10:00 エアロ40 (中級) 西野 照代		10:00 ヨガ45 近藤 園子	10:00 エアロ40 (中級) 山縣 真理子		9:50~10:05 1階玄関 抽選券配布	10:00 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
11:00	10:35~11:05 2Fカウンター 抽選券配布	11:00		11:00 ポディバランス 45 佐藤 雅美	10:55 11:25-12:05 エアロ40 (初級) MA-SA		11:00 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:05 11:35-12:20 ヘルピック ストレッチ45 船橋 美帆		11:05 11:35-12:20 ポディコンパット 45 渡邊 円香	11:00 11:30-12:00 ミニボールエクササイズ20 佐藤 美稀		11:00 11:30-12:10 ステップ40 (中級) 山縣 真理子	11:00 11:30-12:15 ピラティス45 南原 亜佐子		11:05 11:35-12:15 ラテンエアロ 40 船橋 美帆	11:05 11:35-12:20 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	11:00-11:30 水中運動30 佐藤 美稀
12:00	11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:30-12:15 ポディバランス 45 林 茂憲	11:30-12:15 アクアビクス45 福島 わかな	11:30-12:15 ポディバランス 45 佐藤 美稀	12:00 12:30-13:00 エアロ40 (初級) MA-SA		12:05 12:35-13:20 フラダンス45 西宮 伸子	12:15-12:45 アクアビクス30 照沼 貴子		12:05 12:05-12:35 腰痛予防体操30 佐藤 美稀	12:15-12:45 背泳ぎ 初級 武藤 弘明		12:00 12:30-13:15 ポディコンパット 45 渡邊 円香	12:00 12:30-13:15 ピラティス45 南原 亜佐子		12:10 12:40-13:40 エアロ40 (中級) 船橋 美帆	12:10 12:40-13:25 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	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 ポディパンク 45 渡邊 円香		12:20 12:50-13:35 太極拳45 (入門) 島 祐子	12:50 13:20-13:40 ストレッチポール20 渡邊 円香		13:05 13:35-14:15 エアロ40 (初級) 照沼 貴子	13:15 13:45-14:15 レスミルスCOORE30 吉田 那桜		13:00-13:30 13:00-13:30 トータルポディ コンディショニング 45 MA-SA	13:00-13:30 平泳ぎ はじめて 細谷 恵梨		13:05 13:35-14:20 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	13:00 13:30-14:00 ポディアタック30 渡邊 円香		13:10 13:40-14:20 エアロ40 (初級) 西野 照代	13:15 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)
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		13:25 13:55-14:55 太極拳60 島 祐子	14:15 14:45-15:05 ストレッチポール20 末富 麻衣		14:05 14:35-15:05 レスミルス選替わり 林 茂憲	14:05 14:35-15:05 (バーチャル) ポディアタック30 渡邊 円香		14:25 14:55-15:40 フラダンス45 西宮 伸子	14:30 15:00-17:45 卓球		14:05 14:35-15:05 レスミルス選替わり 佐藤 美稀	14:00 14:30-17:15 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)		14:05 14:40-14:40 エアロ40 (中級) 鈴木 由美子	14:30 14:35-17:30 ポディコンパット 60 志田 真一	14:45 15:15-16:00 レスミルスCOORE 45 吉田 那桜
15:00	14:40-15:10 ポディコンパット30 林 茂憲	14:45 15:15-18:00 卓球		14:40 15:10-16:10 ヨガ60 南原 亜佐子	15:00 15:30-18:30 卓球		14:55 15:25-16:10 ポディバランス 45 渡邊 円香	15:00 15:30-18:00 卓球		15:30-18:30 卓球			15:50 16:20-17:20 ポディパンク 60 志田 真一	17:00-17:30 クロール初級 安藤 直子		15:00 15:30-18:00 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	15:50 16:20-17:20 ポディパンク 60 志田 真一	17:00-17:30 クロール初級 安藤 直子
16:00	15:30-16:00 ショートレッスン 選替わり 林 茂憲	15:00-19:00 卓球		15:10-16:10 ヨガ60 南原 亜佐子	15:30-18:30 卓球		15:25-16:10 ポディバランス 45 渡邊 円香	15:30-18:00 卓球		15:30-18:30 卓球			16:00 16:30-17:30 ポディバランス 60 佐藤 美稀	17:00-17:30 クロール初級 安藤 直子		15:00 15:30-18:00 ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	16:00 16:30-17:30 ポディバランス 60 佐藤 美稀	17:00-17:30 クロール初級 安藤 直子
17:00	16:45-17:45 卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)		16:45-17:45 卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)		16:45-17:45 卓球	ジュニア スイミング スクール (4コース使用)		16:45-17:45 卓球			17:10 17:40-18:25 ポディアタック 45 坂入 陽海	17:10 17:40-18:10 背泳ぎ初級 安藤 直子		16:45-17:45 卓球	17:10 17:40-18:25 ポディコンパット 45 林 茂憲	17:25 17:55-18:40 ポディバランス 45 渡邊 円香
18:00	18:00 18:30-19:00 レスミルス DANCE30 林 茂憲	卓球		18:30 19:00-19:45 ZUMBA (45min) 山縣 真理子	18:45 19:15-19:45 ポディコンパット30 末富 麻衣		18:00 18:30-19:00 (バーチャル) ポディパンク30 渡邊 円香	18:00 18:30-19:00 ポディパンク30 渡邊 円香		18:15-19:00 (バーチャル) ポディバランス 45 渡邊 円香	18:45 19:15-19:55 エアロ40 (中級) 近藤 園子		17:20 17:50-18:35 ポディアタック 45 坂入 陽海	17:10 17:40-18:25 (バーチャル) SH'BAM45 渡邊 円香		18:00 18:30-19:00 レスミルス DANCE30 林 茂憲	18:25 18:55-19:25 ポディパンク30 渡邊 円香	18:00 18:30-19:00 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨
19:00	18:45 19:15-19:55 エアロ40 (中級) 鈴木 由美子	18:45 19:15-20:00 ポディバランス 45 吉田 那桜	19:00-19:30 クロール初級 和田 紘一	18:30 19:00-19:45 ZUMBA (45min) 山縣 真理子	18:45 19:15-19:45 ポディコンパット30 末富 麻衣		18:50 19:20-19:50 レスミルス選替わり 末富 麻衣	18:50 19:20-20:05 フラダンス45 西宮 伸子		18:45 19:15-19:55 エアロ40 (中級) 近藤 園子	18:45 19:15-20:00 ヨガ45 南原 亜佐子		18:25 18:55-19:15 ストレッチポール20 坂入 陽海	18:25 18:55-19:25 (バーチャル) ポディパンク30 渡邊 円香		18:30 19:00-19:45 クロール初級 和田 紘一	18:45 19:15-20:00 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨	19:00-19:45 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 細谷 恵梨
20:00	19:45 20:15-21:00 ポディステップ 45 吉田 那桜	19:45 20:15-21:00 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子	20:20-20:50 背泳ぎ初級 濱口 明人	19:40 20:10-20:40 ポディアタック30 和田 紘一	19:35 20:05-20:50 ヨガ45 山縣 真理子		19:45 20:15-21:00 ZUMBA (45min) 近藤 園子	19:50 20:20-20:50 ポディコンパット30 林 茂憲		19:45 20:15-21:00 ポディステップ 45 志田 真一	19:45 20:15-21:00 (バーチャル) ポディコンパット 45 渡邊 円香		19:40-20:10 バタフライ初級 安藤 直子	19:40-20:10 バタフライ初級 田中 皓稀		19:40-20:10 バタフライ初級 安藤 直子	19:40-20:10 バタフライ初級 田中 皓稀	19:40-20:10 バタフライ初級 田中 皓稀
21:00	20:45 21:15-22:00 ポディアタック 45 和田 紘一	20:50 21:20-21:50 (バーチャル) SH'BAM30 渡邊 円香		20:30 21:00-22:00 ポディパンク 60 志田 真一	20:40 21:10-21:55 (バーチャル) ポディコンパット 45 渡邊 円香		20:45 21:15-22:00 ポディバランス 45 林 茂憲	20:50 21:20-21:50 (バーチャル) レスミルスCOORE30 渡邊 円香		20:50 21:20-22:05 ポディステップ 45 吉田 那桜	20:50 21:20-22:05 (バーチャル) ポディバランス 45 渡邊 円香		20:30-21:15 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 和田 紘一	20:30-21:15 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 和田 紘一		20:30-21:15 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 和田 紘一	20:30-21:15 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 和田 紘一	20:30-21:15 マスターズ45 (入門・初級・中上級) 和田 紘一
22:00																		
23:00																		

各プログラムの上に記載している時間は、
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。

- ・クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからの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に積極的に行いましょう。
- ・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。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。