		月曜日		火曜日		水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		T
	スタジオ	アスレ	プール		スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール	1
9:00 ⁴⁰ 50	快活・楽楽倶楽部 9:00~10:00 (60歳以上限定) 有料プログラム	増設予定	**************************************		姿勢プラス 9:45~10:15			快活・楽楽倶楽部 9:00~10:00 (60歳以上限定) 有料プログラム		~ C - 7 / - > F	週替わりプログラム 9:45~10:05			8:45~9:45 ジュニア 体育スクール		ジュニアスイミング 8:45~11:00 1コース				30 40 50 9:00
10:00	週替わりプログラム 10:10~10:30		ベビースイミング 10:00~11:15 1コース (歩行コース)		森田 加奈子 ヨガ 10:25~11:20		ラ アクアビクス	エアロビクス 初級		ベビースイミング 10:00~11:15 1コース (歩行コース)	ヨガ 10:15~11:15	-1 > 110				(歩行優先) 2コース (長距離遊泳) 3コース (25m遊泳)				20 30 10:C
50 00	エアロビクス 初級 10:45~11:30		1コース及び 2コース (25m遊泳) ご利用できます		星本 正子 要予約 定員30名		10:40~11:10 兵頭 圭太	10:15~11:00 濱崎 翔太	ボールエクササイズ	1コース及び 2コース (25m遊泳) ご利用できます	東畠 弥恵 要予約 定員30名	モビバン体操10:40~11:00	アクアビクス 10:45~11:15 竹内 めぐみ	adidas boxing		I	adidas boxing 10:45~11:30			50 00 10
11:00 20 30 40	樋口 泰子 エアロビクス		初級背泳ぎ 11:30~12:00		ダンスビクス		登録レッスン (5名) 11:20~12:05	コリオエアロ 11:10~11:55 中村 真理子	11:10~11:40 森田 加奈子	有料 登録レッスン (5名)	ボールエクササイズ 11:25~11:55 森田 加奈子		四泳法 11:30~12:00	11:00~11:45 大野 剛史		11:10~11:40 黒澤 英紀	大野 剛史			20 30 11:C
00 10 12:00 30	中級 11:40~12:30 樋口 泰子		中野 忍 初級クロール 12:15~12:45		天野 光雄		大山 光治 初級背泳ぎ 12:15~12:45	ZUMBA 12:10~12:55		11:30~12:15 杉本 弘幸	エアロビクス 初級	A	萩原 仁美 登録レッスン	コリオエアロ 12:00~12:45		初級バタフライ 11:50~12:20 萩原 仁美	フラダンス 11:40~12:40 EMI			00 10 20 30 12:0
12.00 30 40 50	マッスルビート 12:45~13:30		12.13~12.43 留奥 沙織 アクア		ピラティス 12:30~13:10 天野 光雄	対象 バランスボール	大山 光治	平岡 由紀子		初めてスイミング 12:35~13:05 中野 忍	12:05~12:50 竹内 めぐみ		(5名) 12:15~13:00 中野 忍	田中京子		マスターズ入門 12:40~13:20				30 12.C 40 50 00
13:00 30 40	兵頭 圭太		ウォーキング 13:00~13:40 樋口 泰子		エアロビクス 中級	ハランスホール 13:10~13:30 南 洋平 モビバン体操	マスターズタイム 13:00~13:45 萩原 仁美	ヨガ ・13:15~14:15		アクアビクス 13:20~14:05	骨盤調整体操 13:00~13:30 竹内 めぐみ		アクアビクス 13:15~13:45 萩原 仁美	. アクティブヨガ 13:00~13:45 田中 京子		萩原 仁美 アクアビクス			アクアビクス 13:15~14:00	20 30 40
50 00 10	ヨガ 13:45~14:45		初級平泳ぎ 13:50~14:20 黒澤 英紀		13:20~14:05 中村 真理子	13:40~14:00	アクアウォーキング 14:00~14:30	岩本 弘美		坂田 晶 フィンスイム		サラッとドライタオル体操 14:00~14:30	初級クロール 14:00~14:30	ZUMBA 14:00~14:45	有	13:25~14:05 溝端 香織			中川 さおり 	00
14:00 30 40 50	横山 有香 要予約 定員30名			<i>H</i>	ミニトランポリン体操 14:20~15:00 近藤 幸絵		萩原 仁美	エアロビクス初級 14:30~15:15 田中 京子		14:15~14:45 中野 忍	13:55~14:55 仲田 恵子	森田 加奈子 モビバン体操 14:40~15:00	萩原 仁美	平岡 由起子		登録レッスン (5名) 14:15~15:00 杉本 弘幸	ZUMBA 14:30~15:15			30 14:0 40 50
00 10 20 15:00 30											剣 15:00~16:00 仲田 恵子					15 · 15 ~ 18 · 45	橋村 洋子 ボールエクササイズ			00 10 20 30 15:0
40 50 00			15:15~18:45 ジュニア スイミング	館			15:15~18:45 ジュニア スイミング	ボディコンディショニング 15:30~16:15 田中 京子		15:15~18:45 ジュニア スイミング			15:15~18:45 ジュニア スイミング			ジュニア スイミング 15:15~16:15	15:30~16:00 森田 加奈子			40 50 00
16:00 ²⁰ 30			15:15~16:15 2コース (フリーコース)	日	15:25~17:30 ジュニア 体育スクール		15:15~16:15 2コース (フリーコース)			15:15~16:15 2コース (フリーコース)			15:15~16:15 2コース (フリーコース)	15.05 10.45		2コース (フリーコース) 3コース (25m遊泳)	KaQiLa ~カキラ~ 16:15~17:15			²⁰ 30 16:0
50 00 10 20	15:25~18:45 ジュニア 体育スクール		3コース (25m遊泳) ご利用できます				3コース (25m遊泳) ご利用できます	16:30 ~ 18:45		3コース (25m遊泳) ご利用できます	16:30~18:45		3コース (25m遊泳) ご利用できます	15:25~18:45 ジュニア 体育スクール		ご利用できます 16:15~18:00 プールのご利用	荒木 佳世子			50 00 10 20
17:00 30 40 50			16:15~18:45 プールのご利用 は 出来ません				16:15~18:45 プールのご利用 は 出来ません	チアダンス スクール		16:15~18:45 プールのご利用 は 出来ません	ジュニア 体育スクール		16:15~18:45 プールのご利用 は 出来ません			は出来ません※期間	■ 月~金 土		■ ~22:00 ~21:00	30 17:0 40 50 00
18:00			田木などが		17:40~18:40 ジュニア 空手スクール		田水などが			田水などが			шжаел			5月13日(土)~ 7月22日(土)	日·祝 休 館	10:00· 日 火 町	~18:00 曜日	20 30 18:C
50 00 10		有	登録レッスン		エアロボード		初級背泳ぎ			アクアビクス		有	登録レッスン				゚ ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚		-ス使用 3コース使用	50 00
9:00 20 30 40 50	ラテンエアロ 19:10~19:55 村井 美恵		19:00~19:45 大山 光治		中級 19:10~19:55 田中 京子	19:10~19:40 萩原 仁美	ラテンエアロ 19:30~20:15	19:05~19: 小谷 翔太 初級平泳さ		エアロラン中級 19:10~19:55 丸岡 由紀子		(5名) 19:05~19:50 中野 忍			マスターズ 練習会 19:30~20:00	ウォーキング		19名 20名~ 22名 23名~	30 19:0 40 50	
00 10 20:00 30	マッスルビート 20:05~20:35 兵頭 圭太	ボールエクササイズ 20:15~20:30	週替わりプログラム 20:00~20:30		エアロビクス 中級 20:05~20:50		アクアビクス 20:10~20:55	梅川理恵		19:45~20:15 萩原 仁美	コアダンス 20:05~20:35 丸岡 由紀子	ボールエクササイズ 20:15~20:30	アクアビクス 20:10~20:55 伊藤 良一			10.00 20.00	小中健尿連期		22名 23名~	00 10 20 30 20:0
	adidas boxing 20:45~21:30				田中 京子		和田 知佐子 初級バタフライ	ZUMBA 20:30~21:15 中村 康平		マスターズスイム 20:25~21:10 萩原 仁美	マッスルビート 20:45~21:30		初級クロール	▲ \$ +n ₩ 以=	女飢 の 却 ヘ ! -	 -	バタフライ・平泳ぎ	10名 11	名~	40 20.0 50 00
21:00 30 40	大野 剛史						21:00~21:30 萩原 仁美			スピードマスターズ 21:15~21:30	丸岡 由紀子		21:00~21:30 大山 光治	変更する場合 ●マッスルビー	らがございます ト・エアロボー	より、プログラム 「ので、予めご了 ド・ボールエクサ 限りがございま ^っ	゚承下さい。 トサイズ・ミニトラン	ポリンなど		20 30 21:C
50	米カノー トップ					- 0		<u> </u>		/ #8 ◇ ** ご **・		<u> </u>		先着順でアー	イテムがなくな	り次第定員とさ	, 。 せて頂きますので よ、朝のプログラ <i>』</i>	ご了承下さし、 、9:15~、	l' _°	50

※参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただく場合がございます。予めご了承ください。

※有料登録レッスンお申し込み方法…レッスン受講中の会員様は下記日程より受付します。また、新規の方は受講希望月の1日から受付します。

7月→6月22日~6月28日 **8月**→7月23日~7月29日 9**月**→8月23日~8月29日





●■╧️━️ のクラスは予約制です。整理券は、朝のプログラム9:15~、 昼のプログラム12:15~にアスレにて配布致します。 夜の整理券は廃止致します。

● 2月0年 のクラスに参加希望の方は当日スタジオ前の予約表に