

スタジオ 2017年5月～

プール 2017年4月～

	月	火	木	金	土	日
10	😊 ストレッチ 10:20～10:30	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40	😊 ストレッチ 10:20～10:40
11	😊 姿勢プラス 中間 10:40～11:10	😊 リラックスヨガ 高宮 10:50～11:50	😊 インナー 10:45～11:05 😊 ポクシング 三成 11:10～11:40	😊 入門 金坂 10:50～11:10	😊 ダンスエアロ 金坂 11:00～12:00	😊 お楽しみBOX 週替わり 11:00～
12	😊 快活楽楽倶楽部 中間 12:10～13:10	😊 ZUMBA 高宮 12:10～12:40 😊 SP 三成 12:50～13:10	😊 太極舞 田中 11:50～12:35 😊 ベリーダンス 生田 12:45～13:30	😊 タオル 小林 12:30～12:50	😊 ピラティス 田中 12:10～12:55	
13	😊 ダンスエアロ 金坂 13:30～14:30	😊 初級 山下 13:20～13:50	😊 健美操 石倉 13:40～14:25	😊 ハタヨガ 高宮 13:00～13:45		
14	😊 タオル 小林 14:40～15:00	😊 フラダンス 武良 14:00～15:00	😊 ボール 中間 14:35～14:55	😊 ラテンエアロ 上田 14:00～15:00	😊 ハタヨガ MIHO 14:00～14:45	😊 お楽しみBOX 週替わり 14:00～15:00
15						
16					😊 チアダンス スクール 生田 15:30～16:15	😊 ジュニア ヒップホップ リッキー 15:30～17:15
17	😊 ジュニア ヒップホップ YOJI 16:30～18:15	😊 ジュニア 体育スクール スタッフ 16:30～18:30	😊 チアダンス スクール 生田 16:30～17:15	😊 ジュニア 体育スクール スタッフ 16:30～18:30		
18						2017/4/21
19	😊 入門 金坂 19:30～19:50	😊 初級 山下 19:00～19:45	😊 コア 小林 18:45～19:05 😊 健美操 石倉 19:15～20:00	😊 入門 山下 19:00～19:20 😊 シンプルヨガ 松原 19:30～20:00	😊 ボール 内田 19:00～19:20	😊 お楽しみBOX 週替わり 19:30～20:15
20	😊 ダンスエアロ 金坂 20:05～20:50	😊 エアロビクス中級 木村 19:55～20:40	😊 ZUMBA AKIKO 20:10～20:40	😊 エアロボード 山下 20:10～20:40	😊 姿勢プラス 内田 20:25～20:55	😊 マスターズ スイム60 中尾 20:15～21:15
21	😊 SP 小林 21:00～21:20	😊 キムタカ 木村 20:50～21:20	😊 ハタヨガ 松原 20:50～21:35	😊 キムタカ 木村 20:50～21:20		
22					😊	どなたでもご参加頂ける マークをつけました

★都合により担当者を変更する
場合があります。

	月	火	木	金	土	日
10		😊 ジュニア スイミング				
11	😊 アクアウォーキング 三成 11:15～11:45	😊 フィンスイム 安達 11:15～11:45	4月 青泳者 5月 クロール 6月 平泳ぎ 余村 11:15～11:45	😊 腰痛改善水泳 安達 11:15～11:45		
12	😊 週替わり 余村 11:50～12:20	😊 アクアピクス45 木村 11:50～12:35	😊 アクアウォーキング 岩田 11:50～12:20	😊 フィンスイム 余村 11:50～12:20		
13						
14	😊 ショートアクア 三成 13:30～14:00	😊 アクアウォーキング 余村 13:30～14:00	😊 フィンスイム 余村 13:30～14:00	😊 ふみふみアクア 小林 13:30～14:00		
15	↑ジュニア スイミング・選手↓	↑ジュニア スイミング・選手↓	↑ジュニア スイミング・選手↓	↑ジュニア スイミング・選手↓	↑ジュニア スイミング・選手↓	↑ジュニア スイミング・選手↓
16		5 コース 利用	5 コース 利用	5 コース 利用	5 コース 利用	5 コース 利用
17		5 コース 利用	5 コース 利用	5 コース 利用	5 コース 利用	5 コース 利用
18	2 コース 利用	2 コース 利用	2 コース 利用	2 コース 利用	2 コース 利用	2 コース 利用
19						
20	😊 マスターズ スイム60 中尾 20:15～21:15	😊 ふみふみアクア 小林 20:00～20:30	😊 マスターズ スイム45 西田 20:15～21:00	😊 初級バタフライ&クロール 安達 20:15～20:45		
21						
22						

↑ジュニアスイミング
3コース利用

↑ジュニアスイミング・選手↓
3コース利用

特別イベントで使用する
こともございます。

2017/3/22

※休館日・・・毎週水曜日
* 都合によりプログラム、担当者が変更することがございます。
* レッスンにより2または3コース使用するレッスンがございます。
* ジュニアスイミング・選手クラスと共用させていただく時間帯がございます。