

月曜日			TIME	火曜日		
スタジオ	多目的ルーム	プール		スタジオ	多目的ルーム	プール
姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 山下(奈)	フリー卓球 【10:00~13:00】 鹿島 瞳		<<10:00>>	姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 栗原		
エアロ&トレーニング30 【10:40~11:10】 堀木		ヌードルアクア30 【10:25~10:55】 瀬戸	<<11:00>>	エアロビクス初級30 【10:40~11:10】 井上		アクアウォーキング25 【10:30~10:55】 露詰
健美操45 【11:15~12:00】 井上		初級クロール 【11:00~11:30】 鹿島 瞳	<<12:00>>	ワイルドアタック45 【11:15~12:00】 井上		初級クロール 【11:00~11:30】 露詰
		四泳法(中級) 【11:35~12:20】 鹿島 瞳				初級平泳ぎ 【11:35~12:05】 露詰
Group Centergy 45 【13:00~13:45】 栗原		アクアビクス30 【13:00~13:30】 瀬戸	<<13:00>>			
		平泳ぎ&バラフライ 【13:35~14:05】 向内	<<14:00>>	エアロビクス中級 45 【13:15~14:00】 露詰	快活楽楽倶楽部 【13:30~14:30】	
エアロビクス中級 60 【13:55~14:55】 井上		3~6コース 遊泳可能 【14:05~15:30】	<<15:00>>	姿勢プラス45 【14:10~14:55】 栗原		
			<<16:00>>	フリー卓球 【15:15~17:00】		
	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】		<<17:00>>		ジュニアスイミング 体操 【14:45~19:00】	
体育スクール 【16:00~18:45】		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	<<18:00>>			ジュニアスイミング 【15:30~20:00】
			<<19:00>>	みんなで腹筋 【19:00~19:15】 宮本		
ホールエクササイズ20 【19:00~19:20】 宮本			<<20:00>>	体幹トレーニング25 【19:20~19:45】 川口		
エアロビクス中級30 【19:30~20:00】 井上			<<21:00>>	エアロビクス中級45 (ペルビック) 【19:50~20:35】 日尾	フリー卓球 【19:15~21:15】	
タフエアロボード45 【20:10~20:55】 宮本	フリー卓球 【20:15~21:30】			ヨガ入門50 【20:40~21:30】 日尾		マスターズスイム 【20:15~21:00】 竹本