

(月)				(火)				(水)			
スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール
9:00	9:30~11:30	9:30~10:10	9:30~10:00	9:40~10:20	各週		9:30~10:00	9:40~10:20		医師監修	9:30~10:00
10:00~10:40	デイサービス	リラックスヨガ ＜根元 真紀＞ 20名	らくらくストレッチ水中歩行 ＜西 基栄＞	ほぐしヨガ ＜生出 由美＞ 28名	10:00~11:00		らくらくストレッチ水中歩行 ＜菅野 春翔＞	体調を整えるヨガ ＜加藤 京子＞ 28名		4月終了	10:10~10:50
FAT BURN DANCE ＜小野寺 タ子＞		10:30~11:10	初級クロール ＜西 基栄＞	10:30~11:10	【20名限定】 ZUMBA® 有料※4 ＜清水 淳子＞	10:00~11:00	【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜高橋 都＞	10:30~11:30	★		10:30~11:30
10:50~11:30		やさしいベーシックヨガ ＜根元 真紀＞ 20名	10:50~11:20	体幹引締めピラティス ＜生出 由美＞ 28名				STRONG NATION™ ＜Michiko＞		★	11:00~12:00
11:00		11:40~12:10	初級背泳ぎ ＜西 基栄＞	11:30~12:10	11:15~12:15					【12名限定】 ホットベリーダンス 有料スクール※2 ＜Luja＞	【10名限定】 初中級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜宮越 恵里＞
11:40~12:10	11:40~12:20	1週目: フィンでクロール 2週目: フィンでバタフライ 3週目: フィンで背泳ぎ 4週目: 平泳ぎ		HIPHOP DANCE ＜O. T. O＞	STRONG NATION™ ＜Michiko＞						
12:00	13:00~14:00	12:00~12:45	中級4泳法 ＜高橋 都＞	12:25~12:55	12:30~13:00	*** 12:10~13:00	12:15~12:45	SALSATION® ＜宮西 由美＞			12:15~12:45
12:30~13:15		1週目: 平泳ぎ 2週目: 背泳ぎ 3週目: バタフライ 4週目: クロール		姿勢改善エクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 28名	足指足裏ストレッチ ＜高橋 時栄＞ 20名	【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 葉子＞	12:55~13:40	13:00~13:40			13:00~13:30
13:00	13:20~14:00	2, 4週目	13:00~13:40	13:05~13:45	13:10~13:50		13:10~13:40	ダンスエアロ ＜松浦 弘美＞			13:00~13:30
13:20~14:00	【15名限定】 ジブシーダンス 有料スクール※2※5 ＜小高 みき＞		水中シェイプアップ サーキット 40 ＜高橋 都＞	14:00~14:40	14:00~14:40		14:00~15:00	14:15~14:55			13:40~14:10
14:00	14:15~16:15		13:50~14:20	14:00~14:40	14:00~14:40	ヨガ棒 お貸出枠 15枠 ご持参枠 5枠 とさせていただきます。	14:00~15:00	14:15~14:55		★	13:40~14:10
14:20~15:05			中級アラカルト ＜高橋 都＞	14:50~15:35	14:55~15:35		【10名限定】 初級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜桐生 大地＞	パレトン ＜清水 淳子＞		★	13:50~14:35
15:00	15:15~16:00		14:30~15:30	14:50~15:35	14:55~15:35			15:05~15:45		★	13:50~14:35
15:15~16:00	デイサービス		【10名限定】 初級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜宮越 恵里＞	体脂燃焼トレーニング ＜たける＞ 25名	リンパ・骨盤ケア ヨガ ＜小高 みき＞ 20名			ZUMBA® ＜清水 淳子＞		★	13:50~14:35
16:00	18:00~18:40				15:45~16:15						14:00
16:00	18:50~19:30				ストレッチポール コンディショニング ＜小高 みき＞ 20名						14:00
17:00	19:00~19:45										14:00
17:00	19:50~20:20										14:00
18:00	18:00~18:40										14:00
18:00	18:50~19:30										14:00
19:00	19:00~19:45										14:00
19:00	19:50~20:20										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00
19:00	19:45~20:30										14:00
19:00	19:00~19:30										14:00
19:00	19:55~20:40										14:00
19:00	19:00~19:40										14:00

