

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	
10:00		有	有		有		¥	有		¥	有		有	¥	有							
10:30	10:00~10:45 ファンダメンタル ピラティス45 安田 千草	10:00~11:00 乳幼児 わくわく体操 上杉 忍	10:00~11:00 親子スイミング 月曜 西垣 典子	10:00~10:45 スクエアステップ 横田 好史	10:00~11:30 JSAボール エクササイズ 火曜 山中 秀一 2・4週のみ		10:00~11:00 健美操60 宮崎 さゆり	10:00~11:00 フラダンス 初級クラス 沖永 陽子	10:00~10:30 水中ウォーキング 田中 陽子	10:00~10:45 バレトン45 近藤 知佳	9:40~10:40 太極拳 初心者クラス 上柳 幸子	10:00~11:00 親子スイミング 木曜 西垣 典子	10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子	9:50~10:35 ママの引き締め ヨガ 正木 祥子								
11:00	¥	有		¥			¥	有			有		¥	有								
11:30	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田 千草	11:15~12:15 ベビーマッサージ 上杉 忍		11:00~12:00 ヨガ60 ふみ			11:15~12:15 エアロフット60 宮崎 さゆり	11:10~12:10 フラダンス 中級クラス 沖永 陽子		11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ45 安田 千草	10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子		11:00~12:00 ベリーダンス60 衣笠 沙保里	10:50~11:40 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子								
12:00	時間変更			¥						¥			¥	有								
12:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子		11:45~12:15 アクア30 福田 みゆき	12:15~13:00 バレトン45 藤本 恵理子	5週目は 代行表参照		時間変更			12:00~12:45 ZUMBA 安田 千草	NEW	12:30~13:00 かんたんらくらく体操 松本 順子	11:30~12:00 たのしく スイミング 水上 瑞代	11:50~12:55 じっくり調整ヨガ 正木 祥子								
13:00	¥	時間変更					¥	有		¥			NEW									
13:30	12:55~13:40 リトモス45 福田 みゆき	12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子		13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍			13:00~14:00 ヨガ60 natsuki	13:00~14:00 フラダンス 入門クラス 沖永 陽子	13:15~13:45 アクア30 福田 みゆき	13:00~14:00 ボディシェイプ60 中級者向け 上之段 美美子	有	13:15~14:30 太極拳 上級クラス 上柳 幸子	13:30~14:00 水の中らくらく体操 松本 順子	13:30~14:00 体幹メソッド 横田 好史	13:15~14:30 女性のための ピラティス 石松 朱美	13:30~14:00 ミットアクア30 松本 順子						
14:00	¥	時間変更		¥			NEW		有	¥			NEW									
14:30	13:55~14:40 ZUMBA 今峯 扶美子	14:10~14:30 ショートレッスン		14:00~15:00 エアロ60 上杉 忍	14:15~14:45 腰痛予防 ストレッチ30	14:30~15:00 ブラクティックアクア 休場 由華	14:15~15:00 リトモス45 近藤 知佳	14:40~15:00 ショートレッスン	14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき	14:15~15:15 ヨガ60 太田 垂矢			14:15~15:00 ZUMBA 美香									
15:00	時間変更	NEW		¥						時間変更			¥	有								
15:30	14:55~15:40 脂肪燃焼 サーキット45 竹内or横田	15:00~15:45 ピラティス45 石松 朱美		15:10~16:10 ヨガ60 美香	15:00~15:20 ショートレッスン	5週目は 代行表参照	15:15~16:00 アロマ ストレッチ45 平 美紀			15:00~15:20 ショートレッスン			15:15~16:00 Group Fight45 美香	15:00~15:20 ショートレッスン	15:00~15:30 アクア30 松本 順子							
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	¥			¥				有		¥			¥	有								
19:30	19:00~20:00 エアロ60 上之段 美美子	有		19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子	19:15~19:45 バランスボール 竹内 渉		19:15~19:45 バレトン30 まゆみ	19:00~20:30 JSAボール エクササイズ 水曜 山中 秀一 1・3週のみ	19:00~19:30 水中エクササイズ 阿部 美智子	19:00~19:45 Group Fight45 美香	NEW	19:30~20:30 ピギナー スイミング 川端 小百合	19:00~19:45 インターバル トレーニング45 美香	有	19:15~20:30 自力整体B miy	19:30~20:30 ベーシック スイミング 川端 小百合						
20:00	¥						¥						¥									
20:30	20:10~20:55 リトモス45 祐村 愛			20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子			20:00~21:00 ヨガ60 まゆみ		19:45~20:30 ミットアクア45 阿部 美智子		有	20:00~21:00 アロマヨガ 美香	20:00~21:00 ヨガ60 美香									
21:00																						

①プログラムの参加は16歳以上とさせていただきます。  
②スタジオの入場はレッスン開始10分前からです。  
③プールのコース変更はレッスン開始5分前からです。  
④やむを得ない事情等により担当者が変更やレッスンが休講になる場合がございます。代行表をご確認ください。

**プログラム定員について**

【40名】  
エアロ、ボディシェイプ、ZUMBA、リトモス、バレトン、ベリーダンス、腰痛予防ストレッチ、体幹メソッド、Group Fight

【35名】  
ヨガ、健美操、アロマストレッチ、エアロフット、コンディショニング

【26名】  
ファンダメンタルピラティス、姿勢改善エクササイズ、ショートレッスン

【25名】  
アクア、ミットアクア、水中ウォーキング、水中エクササイズ、ブラクティックアクア

【26名】  
腰痛予防ストレッチ (スタジオ2)、ヨガ (スタジオ2)

【25名】  
ショートレッスン (スタジオ2)

【25名】  
ステップ、スクエアステップ、脂肪燃焼サーキット、インターバルトレーニング、ピラティス、かんたんらくらく体操

【20名】  
水中らくらく体操

【20名】  
JSAボールエクササイズ (日曜・スタジオ2)

【15名】  
バランスボール

【10名】  
ピギナースイミング、ベーシックスイミング