

月	火		水	木		金	土		日					
	ジムorスタジオ チケットなし	スタジオ		プール	ジムorスタジオ チケットなし		スタジオ	プール		ジムorスタジオ チケットなし	スタジオ	プール		
TIME	スタジオ	プール	ジムorスタジオ チケットなし	スタジオ	プール	ジムorスタジオ チケットなし	スタジオ	プール	ジムorスタジオ チケットなし	スタジオ	プール	ジムorスタジオ チケットなし	スタジオ	プール
9			スタジオ 痛み改善 ストレッチ 7:00~7:30		上級・中級スイムに 参加される方はご連絡ください				スタジオ ラジオ体操 7:00~7:30					
10	痛み改善 ストレッチ 9:35~10:00	健康体操 9:30~10:20 鈴木	痛み改善 ストレッチ 9:35~10:00	ピラティス ベーシック 9:30~10:20 木庭	はじめてクロール 10:00~10:30 溝脇	健康体操 9:30~10:20 坂田	痛み改善 ストレッチ 9:35~10:00	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木	はじめて 水泳教室 10:00~10:45 (有料)	24式太極拳 9:30~10:30 王	キッズ 個別教室 【1レーン】			
11	筋トレ(ダンベル) 11:00~11:30	シンプルエアロ Lo 10:40~11:30 吉田	フィットケア 11:00~11:30	ファンク 10:40~11:30 杉本	姿勢改善体操 11:00~11:30	フラダンス 10:30~11:30 渡辺	体幹 トレーニング 11:00~11:30	シンプルエアロ Lo 10:45~11:35 光田	ウォーキング 11:00~11:30 高原	42式太極拳 10:40~11:10 王	キッズ スイミング 【3レーン】	はじめてTR教室 10:30~11:20 (有料) 富田	キッズ スイミング 【全レーン】 10:00~11:30	
12	ウェーブストレッチ 12:00~12:30 田村	はじめて 水泳教室 12:00~12:45 (有料)	ストレッチポール 11:50~12:30 坂田	中級スイム 11:40~12:20 溝脇		シンプルエアロ Lo 11:45~12:25 笠原		初級スイム 11:40~12:20 溝脇		フット コンディショニング 11:50~12:40 鈴木	初級スイム 11:50~12:30 溝脇	泳ぎの形を理解する 初心者・初級者向けレッスンです	キッズ スイミング 【5レーン】	
13			スタジオ やまおく体操 血流改善 12:40~12:50		スタジオ やまおく体操 血流改善 12:30~12:40			泳ぎの形を理解する 初心者・初級者向けレッスンです					ピラティス ベーシック 12:30~13:20 川本	キッズ 個別教室 【1レーン】
14	身体の メンテナンス教室 13:10~14:20 (有料) 鈴木	キッズ スイミング 【7/1-1レーン】				ボディキャン 13:10~13:40 戸野村		スタジオ コアシェイプ 13:15~13:45	先着15名	ピラティス ベーシックプラス 13:00~14:00 宮本	チャレンジ500 (フィン) 12:50~13:20 溝脇			
15	自律神経ケア 14:30~14:50		膝・腰痛ケア 15:00~15:30	プレイシング ヨーガ 14:15~15:15 吉田		機能改善教室 13:50~14:50 坂田		スタジオ 腹筋 14:55~15:05					シンプルエアロ Lo 14:00~14:50 松浦	
16				体の痛み 改善教室 15:45~16:55 (有料) 坂田				スタジオ やまおく体操 血流改善 15:15~15:30		体のゆがみ 改善教室 15:45~16:45 (有料) 和気 英樹			リフレッシュ ヨーガ 15:00~15:50 木庭	
17	ジャズダンス 16:05~17:15 星野	キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30								体の痛み 改善教室 15:30~16:45 (有料) 鈴木	キッズ スイミング 【全レーン】 14:30~18:30			
18										ジャズダンス 17:10~18:15 星野				選手コース 【3レーン】 17:00~19:00
19	筋膜ほぐし 18:50~19:00	選手コース 【4レーン】 18:30~20:00	スタジオ ウェーブ ストレッチ 19:15~19:30		スタジオ 痛み改善 ストレッチ 18:15~18:30			スタジオ シェイプアップ 19:10~19:40			選手コース 【4レーン】 18:30~20:00			
20			先着15名	オリジナル 19:40~20:30 松浦・岩坪		シェイプ・パワ 19:40~20:30 宮本								
21				1週目・3週目:シンプルエアロLo 2週目・4週目:パレトソールシンセシス		1週目:クロール 2週目:背泳ぎ 3週目:クロール 4週目:背泳ぎ				泳法マスター 20:10~20:40 小堀			初級スイム	
													金曜日:背泳ぎ	
													土曜日:クロール	

休館日