

月	火
ジム チケットなし	スタジオ
スタジオ	プール
9:35~10:00 痛み改善ストレッチ	健康体操 9:30~10:20 鈴木
11:00~11:30 筋トレ(ダンベル)	ウォーク&アクア 10:15~11:00 脇本 シンプルエアロLo 10:40~11:30 吉田 やまおく体操 ダイエット 11:20~12:20 脇本
14:30~14:50 自律神経ケア	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【1レッスン】
15:05~15:55 テクニカルエアロLo	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30
16:05~17:15 ジャズダンス	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30
18:55~19:10 スタジオ ウェーブストレッチ	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【4レッスン】 18:30~20:00
20:10~20:20 スタジオ 痛み改善ストレッチ	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【4レッスン】 18:30~20:00 上級スイム 20:15~21:00 脇本
ジム チケットなし	スタジオ
スタジオ	プール

休館日

水	木
スタジオ	プール
7:00~7:30 痛み改善ストレッチ	健康体操 9:30~10:20 坂田
9:35~10:00 痛み改善ストレッチ	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
11:00~11:30 フットケア	キッズスイミング【3レッスン】 フラダンス 10:30~11:30 渡辺 姿勢改善体操 11:00~11:30
12:40~12:50 スタジオ やまおく体操 ダイエット	キッズスイミング【3レッスン】 フラダンス 10:30~11:30 渡辺 姿勢改善体操 11:00~11:30 シンプルエアロLo 11:40~12:20 笠原 ウェーブストレッチ 13:40~14:10
14:15~15:15 プレイシング ヨーガ	キッズスイミング【2レッスン】 ウェーブストレッチ 13:40~14:10 機能改善教室 14:20~15:20 坂田
15:00~15:30 膝・腰痛ケア	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30
15:45~16:55 体の痛み改善教室	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30
18:00~18:40 機能改善教室	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30
18:10~18:40 スタジオ 筋トレ	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 筋トレ 18:10~18:40
19:15~19:30 スタジオ スタイルアップ	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【3レッスン】 18:30~20:00 ウェーブストレッチ 19:20~20:00 田村
19:40~20:30 オリジナル	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【3レッスン】 18:30~20:00 ウェーブストレッチ 19:20~20:00 田村 水中やまおくウォーキング 19:50~20:10
19:50~20:10 水中やまおくウォーキング	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【3レッスン】 18:30~20:00 ウェーブストレッチ 19:20~20:00 田村 水中やまおくウォーキング 19:50~20:10
20:10~20:20 スタイルアップ	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【3レッスン】 18:30~20:00 ウェーブストレッチ 19:20~20:00 田村 水中やまおくウォーキング 19:50~20:10
20:15~20:25 初級スイム	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【3レッスン】 18:30~20:00 ウェーブストレッチ 19:20~20:00 田村 水中やまおくウォーキング 19:50~20:10
20:30~21:00 初級スイム	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【3レッスン】 18:30~20:00 ウェーブストレッチ 19:20~20:00 田村 水中やまおくウォーキング 19:50~20:10
20:20~21:00 中級スイム	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【3レッスン】 18:30~20:00 ウェーブストレッチ 19:20~20:00 田村 水中やまおくウォーキング 19:50~20:10
21:00~21:00 平岡	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【3レッスン】 18:30~20:00 ウェーブストレッチ 19:20~20:00 田村 水中やまおくウォーキング 19:50~20:10
21:00~21:00 平岡	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30 選手コース【3レッスン】 18:30~20:00 ウェーブストレッチ 19:20~20:00 田村 水中やまおくウォーキング 19:50~20:10
22	キッズスイミング【全レッスン】 14:30~18:30
ジム チケットなし	スタジオ
スタジオ	プール

金	土
スタジオ	プール
9:35~10:00 痛み改善ストレッチ	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
11:00~11:30 体幹トレーニング	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
12:10~12:50 初級スイム	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
12:50~13:30 中級スイム	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
14:55~15:05 スタジオ 腹筋	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
15:15~15:30 スタジオ やまおく体操 ダイエット	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
15:45~16:45 体のゆがみ改善教室	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
17:30~18:00 スタジオ やまおく体操 ダイエット	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
19:00~19:10 やまおく体操 ダイエット	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
20:10~20:20 プレイシング ヨーガ	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
20:20~21:10 吉田	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
21	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
22	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
ジム チケットなし	スタジオ
スタジオ	プール

日	月
スタジオ	プール
7:00~7:30 ラジオ体操	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
11:00~11:30 足裏ほぐし	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
12:10~12:30 初級スイム	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
12:50~13:20 初級スイム	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
13:00~13:15 スタジオ 痛み改善ストレッチ	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
14:00~14:50 シンプルエアロLo	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
15:00~15:50 リフレッシュ ヨーガ	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
15:30~16:30 体の痛み改善教室	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
17:30~18:00 スタジオ やまおく体操 ダイエット	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
18:30~19:00 選手コース	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
19:30~20:40 ジャズダンス	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
20:10~21:10 吉田	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
21	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
22	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
ジム チケットなし	スタジオ
スタジオ	プール

日	月
スタジオ	プール
7:00~7:30 ラジオ体操	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
11:00~11:30 足裏ほぐし	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
12:10~12:30 初級スイム	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
12:50~13:20 初級スイム	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
13:00~13:15 スタジオ 痛み改善ストレッチ	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
14:00~14:50 シンプルエアロLo	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
15:00~15:50 リフレッシュ ヨーガ	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
15:30~16:30 体の痛み改善教室	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
17:30~18:00 スタジオ やまおく体操 ダイエット	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
18:30~19:00 選手コース	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
19:30~20:40 ジャズダンス	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
20:10~21:10 吉田	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
21	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
22	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
ジム チケットなし	スタジオ
スタジオ	プール

日	月
スタジオ	プール
7:00~7:30 ラジオ体操	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
11:00~11:30 足裏ほぐし	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
12:10~12:30 初級スイム	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
12:50~13:20 初級スイム	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
13:00~13:15 スタジオ 痛み改善ストレッチ	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
14:00~14:50 シンプルエアロLo	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
15:00~15:50 リフレッシュ ヨーガ	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
15:30~16:30 体の痛み改善教室	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
17:30~18:00 スタジオ やまおく体操 ダイエット	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
18:30~19:00 選手コース	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
19:30~20:40 ジャズダンス	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
20:10~21:10 吉田	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
21	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
22	機能改善教室 9:30~10:30 鈴木
ジム チケットなし	スタジオ
スタジオ	プール

初級スイム

木曜日:バタフライ

金曜日:バタフライ

土曜日:平泳ぎ