

2018/1

2018/1

月	火		TIME	水		木		金		TIME	土		日	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール
			9							9				
			10	ピラティスベーシック 9:50~10:40 天峰	初級スイム 10:40~11:10 西本	やまおく体操 リラククス 10:00~10:20 福田	やまおく体操 ダイエット 10:00~10:20 尾高	呉式太極拳(規定) 王 9:45~10:45		10	シンプルエアロLo 10:20~11:10 天峰	ジュニア スイミング 10:20~11:30 7使用	やまおく体操 姿勢改善 10:30~10:50 尾高	ジュニア スイミング
			11	シンプルエアロLo 10:50~11:40 天峰	チャレンジ500・800 11:20~12:00 西本	プレイングヨーガ 10:30~11:10 福田	マスターズスイム 上級スイム 10:30~11:15 国川	テクニカルエアロLo 10:40~11:30 小竹森	ジュニア スイミング 10:20~11:30 7使用	11	カラダ改善教室 11:20~12:00 岡田	チャレンジ500・800 11:30~12:10 国川	骨盤体操 11:00~11:20 尾高	9:00~10:10 3~6使用 10:10~12:30 4~7使用
			12	やまおく体操 痛み改善 12:00~12:20 徳丸	アクアピクス 12:05~12:50 中務	ZUMBA 11:30~12:20 小林	スタート 11:15~11:30 国川	ピラティスベーシック 12:05~12:45 大橋	ラテンエアロ 11:00~11:50 石川	アクアピクス 11:20~11:50 平岡			卓球フリー 11:30~13:45	
			13		7.6コース	はじめてエアロ 12:30~13:10 天峰	初級スイム 11:45~12:25 国川		リフレッシュヨーガ 12:00~12:50 千合	中級スイム 12:00~12:40 平岡			卓球フリー 11:30~13:45	
			14	テクニカルエアロLo 13:30~14:20 中務		おなか引き締め 13:15~13:25 天峰		フラダンス 13:00~14:00 田中	シンプルエアロHi 13:00~13:50 千合			アルティメット ボクシング 12:40~13:30 RIKIYA		
			15		ジュニア スイミング 13:30~15:00 7使用	卓球フリー 13:30~14:30	ジュニア スイミング 13:30~15:00 7使用			ジュニア スイミング 13:30~15:00 7使用			腰痛改善教室 13:40~14:10 西本	テクニカルエアロLo 14:00~14:50 佐藤
			16		14:45~16:30 5~7使用 16:30~18:30 3~7使用		14:45~16:30 5~7使用 16:30~18:30 3~7使用			14:45~16:30 5~7使用 16:30~18:30 3~7使用				
			17											
			18		ジュニア スイミング		ジュニア スイミング			ジュニア スイミング				
			19	シックスパック 19:05~19:20 尾高	ジュニア スイミング 16:30~18:30 3~7使用 18:30~20:30 3~6使用	スタイルアップ 19:05~19:20 福田	ジュニア スイミング 16:30~18:30 3~7使用 18:30~20:30 3~6使用	やまおく体操 柔軟性アップ 19:05~19:20 西本	クロスシェイプ 19:05~19:15 徳丸	ジュニア スイミング 16:30~18:30 3~7使用 18:30~20:30 3~6使用				
			20	プレイング・ヨーガ 19:30~20:20 尾高		ピラティス ベーシック 19:30~20:20 天峰		パンプアップ 19:35~20:00 西本	ベリーダンス 19:20~20:10 Rico					
			21	アルティメット ボクシング 20:30~21:20 TAKAHIRO	チャレンジ 600~1000 20:30~21:10 西本	ラテンエアロ 20:30~21:20 石川	マスターズスイム 20:30~21:30 平岡	ZUMBA 20:30~21:30 小林	テクニカルエアロHi 20:20~21:20 中務					
			22		6.5コース		6.5.4コース							
			23	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	23	スタジオ	プール	スタジオ	プール

休館日

予約はいりません  
どなたでも参加  
していただけます



マークは  
初めての方に  
おすすめの  
レッスンです。