

	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:30	10:30~11:00 モーニング レッスン	15名限定 レッスン!!	10:30~10:50 リフレウォーキング 安光	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~10:50 アクア体操	10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ1にて 10:15~10:25 モーニングの 前に基礎!! [シナプソロジー]	10:30~10:50 アクアパラエティ 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~11:15 はじめての 四泳法 大村	10:30~11:00 モーニング レッスン	23日24日25日は 特別プログラム となっております。 ※別紙参照			10:30~11:30 エアロ マジック 安田		10:30
11:00	大村		11:05~11:35 アクアビート 安光	11:15~12:00 ボディバランス 45		11:10~11:55 AQUA ZUMBA さやか	11:15~11:45 はじめて ステップ		11:00~11:45 スイムチャレンジ 大村	11:15~11:45 ボディコンバット 30 加倉井		11:25~11:45 リフレウォーキング 大村	11:15~11:45 はじめて エアロ				11:00~11:30 モーニング レッスン 加倉井/新村		11:00
11:30	11:15~12:15 フラダンス 水谷	11:15~11:45 PowerWeight 水谷	11:45~12:15 背泳ぎ (初級)				12:00~13:00 エンジョイ エアロ (初中級)	泳げない方、 水が苦手-III の方	12:00~12:30 クロール (初級)	12:00~13:00 ピラティス 安光		12:00~12:30 アクアビート 大村	12:15~13:00 ボディバランス 45 水谷			11:45~12:45 ヨガ (初級) AKI		11:40~12:00 ウォーターシェイプ 加倉井/田中	11:30
12:00	宮部		藤井	12:20~13:05 ZUMBA さやか		12:15~13:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 磯部	12:00~13:00 エンジョイ エアロ (初中級) 山本		12:30~12:50 ギアトレーニング 大村	12:00~13:00 ピラティス 岡村	12:10~12:30 ロコトレ 安光	12:00~12:30 アクアビート 大村	12:15~13:00 ボディバランス 45 水谷			11:50~12:20 クロール (初級) 加倉井/加藤		12:15~13:00 はじめての 四泳法	12:00
12:30	12:30~13:00 SSS 安光		12:30~13:00 バタフライ 藤井	12:30~13:00 ZUMBA さやか		12:30~13:00 四泳法スキル ~毎週四種~ 安光	12:30~13:00 エンジョイ エアロ (初中級) 山本		12:45~13:15 平泳ぎ (初級) 藤井	12:45~13:15 平泳ぎ (初級) 藤井	関節痛を 予防・改善	12:45~13:15 バタフライ (初級) 藤井	12:45~13:15 バタフライ (初級) 藤井			12:45~13:15 ファイティング アクア 加倉井/加藤		12:45~13:00 はじめて ステップ 安光/大村/新村	12:30
13:00			13:15~14:15 RTB 大村	13:15~14:00 背泳ぎ 藤井		13:15~13:35 姿勢改善 安光	13:15~14:15 ヨガ 山本	腰痛や猫背が 気になる方 おすすり!	13:15~13:45 RTB 安光	13:15~13:45 はじめて エアロ 安光		13:10~13:30 ギアトレーニング 瀬頭/田中	13:10~13:30 ギアトレーニング 瀬頭/田中			13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村/新村		13:00~13:45 はじめて ステップ 安光/大村/新村	13:00
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村		13:15~14:00 背泳ぎ 藤井	13:25~14:25 エアロ マニア さやか		13:25~13:45 アクアヌードル 大村	13:15~14:15 ヨガ 山本		13:30~14:15 クロール 藤井	13:30~14:15 クロール 藤井		13:30~14:30 スイム トレーニング 藤井	13:30~14:30 スイム トレーニング 藤井			14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村/新村		4日:バタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール	13:30
14:00	14:30~15:15 シェイプ ステップ 新村		14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井	14:45~15:45 太極拳 (初級) 坂戸		14:00~14:30 クロール (初級) 大村	14:30~15:00 はじめて ステップ 大村		14:30~15:15 平泳ぎ 藤井	14:30~15:15 平泳ぎ 藤井		14:00~14:20 ストレッチ 水谷	14:00~14:20 ストレッチ 水谷			14:30~15:00 SSS 加倉井/新村		14:00~14:20 ウエストシェイプ 安光/大村/新村	14:00
14:30	15:30~16:30 コア コンディショニング 小林		15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井	15:10~15:30 ギアトレーニング 水谷		15:10~15:30 ギアトレーニング 水谷	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井		15:40~16:00 アクア体操 水谷	15:30~16:00 SSS 水谷		15:15~15:35 リフレウォーキング 安光	15:15~15:35 リフレウォーキング 安光			15:00~16:00 ピラティス AKI		15:00~15:45 クロール 松本/有村	14:30
15:00	15:30~16:30 コア コンディショニング 小林		15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井	15:10~15:30 ギアトレーニング 水谷		15:10~15:30 ギアトレーニング 水谷	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井		15:40~16:00 アクア体操 水谷	15:30~16:00 SSS 水谷		15:15~15:35 リフレウォーキング 安光	15:15~15:35 リフレウォーキング 安光			15:00~16:00 ピラティス AKI		15:00~15:45 クロール 松本/有村	15:00
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング 小林		15:00~15:45 はじめての 四泳法 加倉井	15:10~15:30 ギアトレーニング 水谷		15:10~15:30 ギアトレーニング 水谷	15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井		15:40~16:00 アクア体操 水谷	15:30~16:00 SSS 水谷		15:15~15:35 リフレウォーキング 安光	15:15~15:35 リフレウォーキング 安光			15:00~16:00 ピラティス AKI		15:00~15:45 クロール 松本/有村	15:30
16:00	16:00~16:30 PowerWeight 加倉井		16:00~16:30 PowerWeight 加倉井	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		16:15~16:45 SSS 加藤/加倉井/水谷	16:15~16:45 SSS 加藤/加倉井/水谷			16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井		16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井	16:00
16:30	16:00~16:30 PowerWeight 加倉井		16:00~16:30 PowerWeight 加倉井	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		16:00~16:45 のんびりスイム 大村	16:00~16:45 のんびりスイム 大村		16:15~16:45 SSS 加藤/加倉井/水谷	16:15~16:45 SSS 加藤/加倉井/水谷			16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井		16:15~17:00 ボディコンバット 45 加倉井	16:30
17:00	17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井			17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00
17:30	17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:00~17:30 SSS 加倉井			17:00~17:30 SSS 加倉井		17:00~17:30 SSS 加倉井	17:30
18:00	18:00~18:30 ヨガ AKI		18:00~18:30 ヨガ AKI	18:00~18:30 ヨガ AKI		18:00~18:30 ヨガ AKI	18:00~18:30 ヨガ AKI		18:00~18:30 ヨガ AKI	18:00~18:30 ヨガ AKI		18:00~18:30 ヨガ AKI	18:00~18:30 ヨガ AKI			18:00~18:30 ヨガ AKI		18:00~18:30 ヨガ AKI	18:00
18:30	18:00~18:30 ヨガ AKI		18:00~18:30 ヨガ AKI	18:00~18:30 ヨガ AKI		18:00~18:30 ヨガ AKI	18:00~18:30 ヨガ AKI		18:00~18:30 ヨガ AKI	18:00~18:30 ヨガ AKI		18:00~18:30 ヨガ AKI	18:00~18:30 ヨガ AKI			18:00~18:30 ヨガ AKI		18:00~18:30 ヨガ AKI	18:30
19:00	18:40~19:00 ストレッチ 新村		18:40~19:00 ストレッチ 新村	18:40~19:00 ストレッチ 新村		18:40~19:00 ストレッチ 新村	18:40~19:00 ストレッチ 新村		18:40~19:00 ストレッチ 新村	18:40~19:00 ストレッチ 新村		18:40~19:00 ストレッチ 新村	18:40~19:00 ストレッチ 新村			18:40~19:00 ストレッチ 新村		18:40~19:00 ストレッチ 新村	19:00
19:30	19:15~19:45 シェイプステップ 新村		19:15~19:45 シェイプステップ 新村	19:15~19:45 シェイプステップ 新村		19:15~19:45 シェイプステップ 新村	19:15~19:45 シェイプステップ 新村		19:15~19:45 シェイプステップ 新村	19:15~19:45 シェイプステップ 新村		19:15~19:45 シェイプステップ 新村	19:15~19:45 シェイプステップ 新村			19:15~19:45 シェイプステップ 新村		19:15~19:45 シェイプステップ 新村	19:30
20:00	20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:00~21:00 ZUMBA 久保			20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:00
20:30	20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:00~21:00 ZUMBA 久保			20:00~21:00 ZUMBA 久保		20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:30
21:00	21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~22:00 ピラティス 岡村			21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:00
21:30	21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:15~22:00 ピラティス 岡村			21:15~22:00 ピラティス 岡村		21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:30
22:00	21:30~22:00 RTB 杉木		21:30~22:00 RTB 杉木	21:30~22:00 RTB 杉木		21:30~22:00 RTB 杉木	21:30~22:00 RTB 杉木		21:30~22:00 RTB 杉木	21:30~22:00 RTB 杉木		21:30~22:00 RTB 杉木	21:30~22:00 RTB 杉木			21:30~22:00 RTB 杉木		21:30~22:00 RTB 杉木	22:00
22:30	21:30~22:00 RTB 杉木		21:30~22:00 RTB 杉木	21:30~22:00 RTB 杉木		21:30~22:00 RTB 杉木	21:30~22:00 RTB 杉木		21:30~22:00 RTB 杉木	21:30~22:00 RTB 杉木		21:30~22:00 RTB 杉木	21:30~22:00 RTB 杉木			21:30~22:00 RTB 杉木		21:30~22:00 RTB 杉木	22:30