スタジオ1	月 MON フェール フェール	スタジオ1	火 TUE スタジオ2	プール	スタジオ1	木 THU スタジオ2	プール	スタジオ1	金 FRI スタジオ2	プール	スタジオ1	土 SAT スタジオ2	プール	スタジオ1	日 SUN スタジオ2	プール
10:30~11:00		5 10:30~11:00		0:30~10:50	10:30~10:50	海げ谷 坊、	10:30~10:50	10:30~11:00	77772	10:30~11:15		77772	7 70	10:30~11:30	77772	<u> </u>
モーニング	10:30~11:15 四泳法	モーニング		アクア体操	モーニングレッスン	水が苦手- な方	アクアバラエティ	モーニング	スタジオ1にて 10:15~10:25	はじめての	モーニング					
<u>レッスン ♥</u> 大村		レッスン Ў 水谷	安分	光 🥠	水谷 11:00~12:00	カモン・(・・・り	大村 (11:00~11:45	レッスン <mark>∛</mark> 安光	モーニングの 前に是非!!	四泳法 📈	レッスン <mark>∬</mark> 水谷/瀬頭/田中			エアロ マジック	11:00~11:30	
11:15~12:15	→ 課刊 11:15~11:35	11:15~12:00	1-	1:10~11:55			スイムチャレンジ		[シナブゾロジー]	大村	11:15~11:45				モーニング	
	体幹トレーニング 11:30~11:5			AQUA ZUMBA	スポーツ ダンス		大村	ボディコンバット		11:25~11:45				安田	レッスン 加倉井/新村 M	
フラダンス	水谷 リフレウォーキン		l I	としいしへ やか	фт М			30 加倉井		リフレウォーキング	エアロ() EMI		11,50 10,00	11:45~12:45		11:40~12:0
	藤井	水谷			安田 ▼		12:00~12:30	12:00~13:00		12:00~12:30			11:50~12:20 クロール			ウォーターシェイ加倉井/田中
宮部	12:15~12:4	5 12:20~13:05	12	2:15~12:45	12:15~13:15	12:15~12:35	クロール (初級)		12:10~12:30 ストレッチ。	アクアビート	12:15~13:00		(初級)	ヨガ (初級)		12:15~13:0
12:30~13:00	背泳ぎ(初級)	4	12:30~13:00	バタフライ	エンジョイ	ポアトレーニング 水谷	<mark>* </mark>	ピラティス	ストレッテ 水谷	大村	ZUMBA		加倉井/加藤 	M M		はじめての
SSS	藤井	ZUMBA	スタジオチャレンジ	하	エアロ (初中級)	₩ -	12:45~13:15	₽2 1.1		12:45~13:15			12:45~13:15	AKI 🚺		四泳法
FIAU V	13:00~13:3	さやか 30	安光 () 13	3:00~13:30	山本	13:00~13:30		山山小山		- バタフライ (初級) M			・ファイティング アクア	13:00~13:45		松本
13:15~14:15	13:15~13:45 ### フィン		13:15~13:35	背泳ぎ	Ш本	RTB	藤井	13:15~13:45		藤井	1	13:10~13:30 ‡* アトレーニンク*	アンア 加倉井/加藤	はじめて		3:バタフライ
ヨガ	RTB FRT	13:25~14:25	安勢改善 安光 / 1	oh de	13:30~14:30	水谷	13:30~14:15	はじめて エアロ 🄰		13:30~14:30		瀬頭/田中	10:25- :11:00	_ ステップ ♪ 安光/大村/新村		日:背泳ぎ 2日:平泳ぎ
3/20 (初級)	大村	エアロ	· · · / \	3:45~14:05		宗像限定!!	クロール	安光		スイム						日:クロール
砂村	宗像限定!!	マニア	ア・ 腰痛や猫背が 大村	<mark>クアヌードル</mark> 村	ヨガ	バイクレッスン	 藤井	14:00~15:00	14:00~14:20	トレーニング (フィン)			四泳法スキル		14:00~14:20	
נירפ	パイクレッスン	さやか	気になる方 14	4:15~14:45	山本		BK71		安光	レー・(フィフ) ・ 藤井			加藤/加倉井	-	ウエストシェイプ 安光/大村/新村	1
14:30~15:15	14:30~14:5		ಕಾಠಕ್ಟ	クロール (初級)	шт		14:30~15:00	ZUMBA	$\overline{}$	DR 7 T		7日:バタ		14:30~15:00		
シェイプ	ウォーターシェイ加倉井	プ 14:45~15:45	大林	41.0.10.10	14:45~15:15		平泳ぎ	安田	関節痛を 予防・改善			14日:背 21日:平		SSS 加倉井/新村		
ステップ	15:00~15:4	5 太極拳			はじめて ステップ 🄰		BKT	ХШ	7例,以各	15:00~15:30	15:00~16:00	21日:平 28日:ク		30/25 FT / #/119	15·29日 「ザ·部活」	15:00~15:4
1113	はじめての		15:10~15:30 ‡* アトレーニンク* м	,	大村			15:15~15:45		プールで美姿勢	_	232.73	15:20~15:40	15:15~16:00		ー クロール
15:30~16:30	四泳法加倉井	坂戸	水谷		15:30~16:00			ポディ コンディショニング		安光 №	ピラティス		ウォーターシェイブ	<u>'</u>		松本/有村
コア	, JULE FT	***			スタジオ チャレンジ _≧		15:40~16:00 アクア体操	水谷 🔰			AKI		瀬頭/春田/田中	4	0.770	1447 1513
ー/ コンディショニング	☆はじめての四泳法内容☆	16:00~16:30		6:00~16:45			水谷			音楽に合わせ て水中でスト	ANT			-	[HIPHOP	
 \##	9日:バタフライ	PowerWeight 加倉井	 න	んびりスイム		והמה	バラエティ		16:20~16:40	レッチ・筋トレ・	16:15~17:00			16:15~17:00		
小林	16日:背泳ぎ	33.27	 大林	村		5日:アクア			キ゛アトレーニング	有酸素運動	ボディバランス			ボディコンバット		
	23日:平泳ぎ 30日:クロール					12日:ヌー			新村		45			45		
	7	\-	1 <i></i>				1.44		•		水谷			加倉井		
ļ		17:00~17:30					ーターシェイプ	☆lā	じめての四泳法	内容☆	水谷			加倉井		
		17:00~17:30 SSS 加倉井 ↓	☆はじめての四泳		17:15~17:45	19日:ウォ	ーターシェイプ		6日:バタフライ	:内容☆ イ	水谷	17:15~17:45	 	加倉井	17:20~17:40	
		SSS	☆はじめての四泳 10日:バタ	フライ	17:15~17:45 パラエティレッスン 30 №	19日:ウォ	ーターシェイプ		じめての四泳法 6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ	k内容☆	水谷	17:15~17:45 RTB 水谷			フォームローラー	
		SSS	☆はじめての四泳 10日:バタ 17日:背泳	フライ kぎ	パラエティレッスン	19日:ウォ	ーターシェイプ		6日:バタフライ 13日:背泳ぎ	ſ	<mark>水谷</mark>	RTB 水谷				
		SSS	☆はじめての四泳 10日:バタ	!フライ kぎ kぎ	パラエティレッスン 30 🙀	19日:ウォ· 26日:ウォ·	ーターシェイプ		6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール	f	18:00~19:00	RTB	18:00~18:45		フォームローラー	
		SSS	☆はじめての四泳 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳	!フライ kぎ kぎ	パラエティレッスン 30 M 5日 12日	19日:ウォ· 26日:ウォ· : S S S : ボティバラン	ーターシェイプ ーキング		6日: バタフラ・ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール _{背泳き}	5&70-1L	18:00~19:00	RTB 水谷	18:00~18:45 クロール		フォームローラー	
18:40~19:00	9日:休み	SSS	☆はじめての四泳 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳	!フライ kぎ kぎ	パラエティレッスン 30 M 5日 12日 19日	19日:ウォ· 26日:ウォ· : S S S : ボティバラ: : ステップ	ーターシェイプ ーキング		6日:バタフラ・ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール 背泳さ 61	イ ぎ&クロール 日:背泳ぎ 日:背泳ぎ		RTB 水谷	18:00~18:45		フォームローラー	
	16日:バタフライ	SSS 加倉井 ♥	☆はじめての四泳 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳	!フライ kぎ kぎ	パラエティレッスン 30 M 5日 12日 19日	19日:ウォ· 26日:ウォ· : S S S : ボティバラン	ーターシェイプ ーキング		6日:バタフラ・ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール 背泳さ 61 13 20日	く 5&クロール 日:背泳ぎ 日:背泳ぎ 3:クロール	18:00~19:00	RTB 水谷	18:00~18:45 クロール (初級)		フォームローラー	
		SSS加倉井 ♥	☆はじめての四泳 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ-	フライ kぎ kぎ -ル	パラエティレッスン 30 M 5日 12日 19日 26日	19日:ウォ· 26日:ウォ· : S S S : ボティバラ: : ステップ	ーターシェイプ ーキング	19:00~19:45	6日:バタフラ・ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール 背泳さ 6日 13 20日 27日	チェイン (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	18:00~19:00 ヨガ AK I	RTB 水谷	18:00~18:45 クロール (初級)	● ∛ マークのク	フォームローラー 加倉井/春田 ▼ フラスは、運動初心	者の方でも
ストレッチ ^{新村} 19:15~19:45	16日:バタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ	SSS 加倉井 19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井	☆はじめての四泳 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ・	フライ kぎ kぎ -ル	パラエティレッスン 30 M 5日 12日 19日 26日	19日:ウォ· 26日:ウォ· : S S S : ボディバラ: : ステップ : エアロ	ーターシェイプーキング	19:00~19:45 エンジョイ フテップ	6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール 背泳さ 61 13 20日 27日 19:10~19:30 トレーニング教室	そ を を を の で で で で で で で で で い で は う で う で う で り こ り こ り こ り こ り こ り し し し し し し し し し	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00	RTB 水谷	18:00~18:45 クロール (初級) り 加倉井/有村/松本	● ∛ マークのク 安心してご参	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 かかただけます。	
ストレッチ 所材 り 19:15~19:45 シェイプステップ	16日:バタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0	SSS 加倉井 19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井	☆はじめての四泳 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ-	アライ kぎ kぎ -ル	パラエティレッスン 30 M 5日 12日 19日 26日 19:15~20:00 エンジョイエアロ	19日:ウォ· 26日:ウォ· : S S S : ボティバラ: : ステップ : エアロ	ーターシェイプ ーキング ンス	19:00~19:45 エンジョイ フテップ	6日: バタフラ・ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール 背泳さ 6日 13 20日 27日 19:10~19:30	そのクロール 日:背泳ぎ 日:背泳ぎ 3:クロール 3:クロール	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00 ポディコンパット	RTB 水谷	18:00~18:45 クロール (初級) 加倉井/有村/松本 19:00~19:45	● ▼ マークのク 安心してご参 ● 安全管理上、 ください。	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 かいただけます。 クラスの途中入場	はご遠慮
ストレッチ 所村 19:15〜19:45 シェイプステップ 所村	16日:バタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0 ワンポイン 〜毎週基礎練習	SSS 加倉井 19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井 0 19:45~20:15	☆はじめての四泳 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ-	ア フライ 休ぎ 休ぎ ール 9:30~19:50 クアパラエティ 頭/田中/杉木	プラエティレッスン 30 月 5日 12日 19日 26日 19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級)	19日:ウォ· 26日:ウォ· : S S S : ボティバラ: : ステップ : エアロ	ーターシェイプ ーキング ンス 19:30~20:00 バタフライ (初級)	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田	6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール 背泳さ 61 13 20日 27日 19:10~19:30 トレーニング教室	ぎ&クロール 日:背泳ぎ 日:背泳ぎ 3:クロール 3:クロール 19:30~19:50 リフレウォーキング 田中/杉木	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00 ポディコンパット 45 加藤/加倉井	RTB 水谷 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18:00~18:45 クロール (初級) 加倉井/有村/松本 19:00~19:45 四泳法スキル 加倉井/有村/松本	● ▼ マークのク 安心してご参 ● 安全管理上、 ください。 ● 運動中のケガ	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 かいただけます。 クラスの途中入場 び、体調不良の際は	はご遠慮
ストレッチ 所村 19:15〜19:45 シェイプステップ 所村	16日:バタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0 ワンポイン 〜毎週基礎練習 加倉井/有村	SSS 加倉井 (19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井 (0) ト 19:45~20:15 Power Weight	☆はじめての四泳 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ- 運動前 変変	タ:30~19:50 ウアパラエティ 頭/田中/杉木()	75エティレッスン 30 12日 12日 19日 26日 19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 新村	19日:ウォ· 26日:ウォ· : S S S : ボティバラ: : ステップ : エアロ	ーターシェイプ ーキング ンス 19:30~20:00 バタフライ (初級) 松本	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 20:00~20:45	6日: バタフラ・ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール 背泳き 6E 13 20E 27E 19:10~19:30 トレーニング教室 加倉井/新村	を クロール 日背泳ぎ 日:背泳ぎ ヨ:クロール ヨ:クロール コウウォーキング 田中/杉木	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00 ボディコンバット 45 加藤/加倉井	RTB 水谷 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	18:00~18:45 クロール (初級) 加倉井/有村/松本 19:00~19:45 四泳法スキル 加倉井/有村/松本	● ▼ マークのク 安心してご参 ● 安全管理上、 ください。 ● 運動中のケガ 申し出てくだ ● 都合により、	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 続加いただけます。 クラスの途中入場 が、体調不良の際は ざい。 クラス・担当者が	はご遠慮担当者に
ストレッチ 新村 19:15~19:45 シェイプステップ 新村 20:00~21:00	16日:バタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0 ワンポイン 〜毎週基礎練習 加倉井/有村 20:10~20:5	SSS 加倉井 19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井 0 19:45~20:15 Power Weight 磯部	☆はじめての四済 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ- 運動前 運動後に!!	9:30~19:50 ウアパラエティ 頭/田中/杉木 10:00~20:30 イムチャレンジ 本	75エティレッスン 30 12日 12日 19日 26日 19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 新村	19日:ウォ· 26日:ウォ· : SSS : ボディバラ: : ステップ : エアロ 添げなけた、 水が苦ー!!! な方 カモン(・・・・)	ーターシェイプ ーキング ンス 19:30~20:00 バタフライ (初級) 松本 20:15~20:45	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 20:00~20:45 リトモス	6日: バタフライ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール 背泳ぎ 6E 13 20E 27E 19:10~19:30 トレーニング教室 加倉井/新村	き&クロール 田清泳ぎ 日:背泳ぎ ヨ:クロール ヨ:クロール コ:クロール ロラン・ファーキング 田中/杉木	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00 ボディコンバット 45 加藤/加倉井	RTB 水谷 赤像限定!! バイクレッスン! 7日:/ 14日	18:00~18:45 クロール (初級) 加倉井/有村/松本 19:00~19:45 四泳法スキル 加倉井/有村/松本	● ▼ マークのク 安心してご参 ● 安全管理上、 ください。 ● 運動出より、ガ 申しにより、 場合がござい	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 続加いただけます。 クラスの途中入場 が、体調不良の際は ざい。 クラス・担当者が	はご遠慮 担当者に 変更になる
ストレッチ 新村 19:15〜19:45 シェイプステップ 新村	16日:パタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0 ワンポイン ~毎週基礎練習 加倉井/有村 20:10~20:5 パタフライ&平泳	SSS 加倉井 19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井 0 ト 19:45~20:15 Power Weight 磯部	☆はじめての四済 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ- 運動前 運動後に!! ※※ 20:30~21:00	9:30~19:50 ウアパラエティ 頭/田中/杉木 イムチャレンジ 本	プラエティレッスン 30 月 12日 19日 26日 19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 新村	19日:ウォ· 26日:ウォ· : SSS : ボディバラ: : ステップ : エアロ 添げない方、 水が苦手ー!!! な方 カモン(・・・・)	ーターシェイプ ーキング ンス 19:30~20:00 バタフライ (初級) 松本 20:15~20:45	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 20:00~20:45 リトモス	6日: バタフラ・ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール 背泳き 6E 13 20E 27E 19:10~19:30 トレーニング教室 加倉井/新村	を クロール 日背泳ぎ 日:背泳ぎ ヨ:クロール ヨ:クロール コウウォーキング 田中/杉木	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00 ボディコンバット 45 加藤/加倉井	RTB 水谷 赤像限定!! バイクレッスン! 14日 21日	18:00~18:45 クロール (初級) 加倉井/有村/松本 19:00~19:45 四泳法スキル 加倉井/有村/松本	● ▼ マークのク 安心してごよくださいのケズ ・ 運動し出よっが、 ・ 場合けは18時 ・ クラスについ	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 がかいただけます。 クラスの途中入場 でい。 クラス・担当者かい ます。 までのスケジューが でで不明な点は	はご遠慮 担当者に 変更になる ルとなります。
ストレッチ 新村 19:15~19:45 シェイプステップ 新村 20:00~21:00 ZUMBA	16日:バタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0 ワンポイン ~毎週基礎練習 加倉井/有村 20:10~20:5 バタフライ&平泳 ランニング チャレンジ	SSS 加倉井 () 19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井 () 19:45~20:15 Power Weight 磯部 () ボディコンパット 30	☆はじめての四済 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ- 運動前 運動後に!! 20:30~21:00 ストレッチ& フォームローラー	9:30~19:50 ウフアパラエティ 頭/田中/杉木 20:00~20:30 イムチャレンシ 本	プラエティレッスン 30 1 5日 12日 19日 26日 19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 新村 20:15~21:00 ポティコンパット 45	19日:ウォ· 26日:ウォ· : SSS : ボディバラ: : ステップ : エアロ 添げなけた、 水が苦ー!!! な方 カモン(・・・・)	ーターシェイプ ーキング ンス 19:30~20:00 バタフライ (初級) 松本 20:15~20:45 四泳法スキル 松本	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 20:00~20:45 リトモス 狭間	6日: バタフライ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール 背泳ぎ 6E 13 20E 27E 19:10~19:30 トレーニング教室 加倉井/新村	を8クロール 田・背泳ぎ 日・背泳ぎ ヨ・クロール コ・クロール 19:30~19:50 リフレウォーキング 田中/杉木 20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00 ボディコンパット 45 加藤/加倉井	RTB 水谷 赤像限定!! バイクレッスン! 14日 21日	18:00~18:45 クロール (初級) 加倉井/有村/松本 19:00~19:45 四泳法スキル 加倉井/有村/松本 (タフライ: 背泳ぎ: 平泳ぎ:	● ▼ マークのク 安心してごよくださいのケズ ・ 運動し出よっが、 ・ 場合けは18時 ・ クラスについ	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 がかいただけます。 クラスの途中入場 でい。 クラス・担当者かい ます。 までのスケジュー	はご遠慮 担当者に 変更になる ルとなります。
ス保	16日:パタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0 ワンポイン ~毎週基礎練習 加倉井/有村 20:10~20:5 パタフライ&平泳 カンニング チャレンジ 大村 21:00~21:4	SSS 加倉井 19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井 0 19:45~20:15 Power Weight 0 ボディコンパット 30 5 磯部	☆はじめての四済 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ- 運動前 運動後に!! 20:30~21:00 ストレッチ& フォームローラー 瀬頭/杉木/田中	9:30~19:50 1つアパラエティ 頭/田中/杉木 10:00~20:30 イムチャレンジ 本 10:40~21:20 はじめての 四泳法	75エティレッスン 30 12日 19日 26日 19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 新村 20:15~21:00 ポディコンバット 45 加倉井	19日:ウォ・ 26日:ウォ・ : SSS : ボディバラ: : ステップ : エアロ 添げなけた、 水が苦手ー!!! な方 カモン(・・・・)	ーターシェイプ ーキング ンス 19:30~20:00 パタフライ (初級) 松本 20:15~20:45 四泳法スキル 松本 21:00~21:45	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 20:00~20:45 リトモス 狭間	6日: バタフライ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール 背泳ぎ 6日 13 20日 27日 19:10~19:30 トレーニング教室 加倉井/新村	を8クロール 田清泳ぎ ヨ:竹ロール ヨ:クロール コ:クロール コ:クロール ロラン・ファーキング 田中/杉木 20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00 ボディコンパット 45 加藤/加倉井	RTB 水谷 赤像限定!! バイクレッスン! 14日 21日	18:00~18:45 クロール (初級) 加倉井/有村/松本 19:00~19:45 四泳法スキル 加倉井/有村/松本 (タフライ: 背泳ぎ: 平泳ぎ:	● ▼マークのク 安クのクででした。 マークででは、 ・ 単しののクックででは、 ・ 単しのののののでは、 ・ 単しのののでは、 ・ 単しののでは、 ・ では、 ・ では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 かかいただけます。 クラスの途中入場 が、体調不良の際は さい。 クラフ・担当者か いまでのスケジュー) までのスケジュー) までのスケジュー) までのスケジュー) までのスケジュー)	はご遠慮 担当者に が変更になる いとなります。
ストレッチ 新村 19:15~19:45 シェイプステップ 新村 20:00~21:00 ZUMBA な保	16日:バタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0 ワンポイン ~毎週基礎練習 加倉井/有村 20:10~20:5 バタフライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳	SSS 加倉井 19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井 0 19:45~20:15 Power Weight 機部 20:30~21:00 ボディコンパット 30 5 機部 レ21:15~22:00	☆はじめての四済 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ- 運動前 運動後に!! 20:30~21:00 ストレッチ& フォームローラー 瀬頭/杉木/田中	9:30~19:50 ウアパラエティ 頭/田中/杉木 20:00~20:30 イムチャレンジ 本 10:40~21:20 はじめての 四泳法 本	プラエティレッスン 30 1 5日 12日 19日 26日 19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 新村 20:15~21:00 ポティコンパット 45	19日:ウォ・ 26日:ウォ・ : SSS: : ボティバラ: : ステップ: : エアロ 添げなけた、 水が苦手ー川 な方 カモン(・・・・)	ーターシェイプ ーキング ンス 19:30~20:00 バタフライ (初級) 松本 20:15~20:45 四泳法スキル 松本 21:00~21:45	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 20:00~20:45 リトモス 狭間 21:00~21:45 KaQiLa	6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール 背泳ぎ 6日 13 20日 27日 19:10~19:30 トレーニング教室 加倉井/新村 20:10~20:30 体幹トレーニング 新村	を8クロール 田・背泳ぎ 日・背泳ぎ ヨ・クロール コ・クロール 19:30~19:50 リフレウォーキング 田中/杉木 20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00 ポディコンパット 45 加藤/加倉井	RTB 水谷 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	18:00~18:45 クロール (初級) 加倉井/有村/松本 19:00~19:45 四泳法スキル 加倉井/有村/松本 (タフライ: 背泳ぎ: 平泳ぎ:	● ▼ マークのク	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 がかいただけます。 クラスの途中入場 でい。 クラス・担当者かい ます。 までのスケジューが でで不明な点は	はご遠慮 担当者に 変更になる いとなります。 か。
ストレッチ 新村 19:15~19:45 シェイプステップ 新村 20:00~21:00 ZUMBA	16日:パタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0 ワンポイン ~毎週基礎練習 加倉井/有村 20:10~20:5 パタフライ&平泳 カンニング チャレンジ 大村 21:00~21:4	SSS 加倉井 19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井 0 19:45~20:15 Power Weight 機部 20:30~21:00 ボディコンパット 30 5 機部 21:15~22:00 ボディコンプット 30 5	☆はじめての四済 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロー 運動後に!! 20:30~21:00 ストレッチ&フォームローラー 瀬頭/杉木/田中 21:15~21:45 トレーング 教室	9:30~19:50 ウアパラエティ 頭/田中/杉木 20:00~20:30 イムチャレンジ 本 20:40~21:20 はじめての 四泳法 本 1:30~22:00	19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 新村 20:15~21:00 ボディコンパット 45 加倉井	19日:ウォ・ 26日:ウォ・ : SSS : ボディバラ: : ステップ : エアロ 添げなけた、 水が苦手ー!!! な方 カモン(・・・・)	ーターシェイプ ーキング ンス 19:30~20:00 パタフライ (初級) 松本 20:15~20:45 四泳法スキル 松本 21:00~21:45	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 20:00~20:45 リトモス 狭間	6日: バタフライ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール 背泳ぎ 6月 13 20日 27日 19:10~19:30 トレーニング教室 加倉井/新村 20:10~20:30 体幹トレーニング 新村	を&クロール 田・背泳ぎ ヨ・クロール ヨ・クロール コ・クロール コ・クロール ロラレウォーキング 田中/杉木 20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00 ボディコンパット 45 加藤/加倉井	RTB 水谷 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	18:00~18:45 クロール (初級) が加倉井/有村/松本 19:00~19:45 四泳法スキル 加倉井/有村/松本 **タフライ:背泳ぎ フロール	● ▼ マークののごかのでは、いるのでは、 でものでは、 でものでは、 でものでは、 でものでは、 でものでは、 でものでは、 できるのでは、 できるのではないでは、 できるのでは、 できるのでは、 できるのでは、	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 対加いただけます。 クラスの途中入場 が、体調不良の際は さい。 クラス・担当者か までのスケジューが までのスケジューが までの不明な点は でお声かけください りえいと3丁目 はの)32-10	はご遠慮 担当者に 変更になる いとなります。 。 4-15
ストレッチ 新村 19:15~19:45 シェイプステップ 新村 20:00~21:00 ZUMBA ス保 21:15~22:00 ピラティス	16日:バタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0 ワンポイン ~毎週基礎練習 加倉井/有村 20:10~20:5 バタフライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 大村 21:00~21:4 四泳法スキル ~毎週四種目・	SSS 加倉井 19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井 0 19:45~20:15 Power Weight 機部 20:30~21:00 ボディコンパット 30 5 機部 21:15~22:00 ボディコンプット 30 5	☆はじめての四済 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ- 運動前 運動後に!! 20:30~21:00 ストレッチ&フォームローラー 瀬頭/杉木/田中 21:15~21:45 トレーカローフー 21:15~21:45	9:30~19:50 *** *** 1:30~22:00 クロール	プラエティレッスン 30 1 5日 12日 19日 26日 19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 新村 20:15~21:00 ポティコンパット 45 加倉井	19日:ウォ・ 26日:ウォ・ : SSS: ボディパラ: : ステップ: エアロ : エアロ 20:30~21:00 パランスボール 練問	ーターシェイプ ーキング ンス 19:30~20:00 パタフライ (初級) 松本 20:15~20:45 四泳法スキル 松本 21:00~21:45 マスターズ練習会	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 20:00~20:45 リトモス 狭間 21:00~21:45 KaQiLa (カキラ)	6日: バタフライ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール 背泳ぎ 6日 13 20日 27日 19:10~19:30 トレーニング教室 加倉井/新村 20:10~20:30 体幹トレーニング 新村	を&クロール 田・背泳ぎ ヨ・クロール ヨ・クロール コ・クロール コ・クロール ロフレウォーキング 田中/杉木 20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	18:00~19:00 ヨガ AK I 19:15~20:00 ポディコンパット 45 加藤/加倉井	RTB 水谷 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	18:00~18:45 クロール (初級) 加倉井/有村/松本 19:00~19:45 四泳法スキル 加倉井/有村/松本 **タフライ : 背泳ぎ : 平泳ぎ クロール	● ▼ マークののごかのでは、いるのでは、 でものでは、 でものでは、 でものでは、 でものでは、 でものでは、 でものでは、 できるのでは、 できるのではないでは、 できるのでは、 できるのでは、 できるのでは、	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 記かいただけます。 クラスの途中入場 が、体調不良の際は さい。 クラス・担当者か まずのスケジュー でのスケジュー でで不明な点は でお声かけください りえいと3丁目 いただけないと3丁目 いただけないと3丁目 いただけないと3丁目	はご遠慮 担当者に 変更になる いとなります。 A。 4-15 10 3:00
ストレッチ ff村 19:15~19:45 シェイプステップ ff村 20:00~21:00 ZUMBA	16日:バタフライ 23日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 30日:平泳ぎ 19:30~20:0 ワンポイン ~ 毎週基礎練習 加倉井/有村 20:10~20:5 バタフライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライ&平泳 カカライを平 カカライを下 カカラーと カカーと カカ	SSS 加倉井 (19:00~19:30 はじめてエアロ 加倉井 (19:45~20:15 Power Weight 機部 (19:45~21:00 ポティコンパット 30 (19:45~22:00) ポティコンパット 30 (19:45~22:00) ポティコンパット 30 (19:45~22:00)	☆はじめての四済 10日:バタ 17日:背泳 24日:平泳 31日:クロ- 運動前 運動後に!! 20:30~21:00 ストレッチ&フォームローラー 瀬頭/杉木/田中 21:15~21:45 トレン教室 14:21:15~21:45 トレン教室	9:30~19:50 2クアパラエティ 頭/田中/杉木 20:00~20:30 イムチャレンジ 本 20:40~21:20 はじめての 四泳法 本 1:30~22:00 クロール 本	プラエティレッスン 30 1 5日 12日 19日 26日 19:15~20:00 エンジョイエアロ (初中級) 新村 20:15~21:00 ポティコンパット 45 加倉井	19日:ウォ・ 26日:ウォ・ : SSS: ボティバラ: : ステップ: エアロ : エアロ : エアロ 20:30~21:00 バランスボール 藤岡 21:15~21:45 SSS 新村	ーターシェイプ ーキング ンス 19:30~20:00 パタフライ (初級) 松本 20:15~20:45 四泳法スキル 松本 21:00~21:45 マスターズ練習会	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 20:00~20:45 リトモス 狭間 21:00~21:45 KaQiLa (カキラ) 狭間	6日: バタフライ 13日: 背泳ぎ 20日: 平泳ぎ 27日: クロール 背泳ぎ 6日 13 20日 27日 19:10~19:30 トレーニング教室 加倉井/新村 20:10~20:30 体幹トレーニング 新村	を&クロール 田・背泳ぎ ヨ・クロール ヨ・クロール コ・クロール コ・クロール ロラレウォーキング 田中/杉木 20:00~20:45 背泳ぎ&クロール 加倉井	18:00~19:00 ヨガ AKI 19:15~20:00 ポディコンパット 45 加藤/加倉井	RTB 水谷 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	18:00~18:45 クロール (初級) が加倉井/有村/松本 19:00~19:45 四泳法スキル 加倉井/有村/松本 **タフライ:背泳ぎ フロール	● *** マーレ *** マーレ *** マーレ *** マーレ *** できた動し合合日 *** ファークで *** できた動し合合日 *** ファークで *** できた動し合合日 *** できたが *** でき	フォームローラー 加倉井/春田 プラスは、運動初心 対加いただけます。 クラスの途中入場 が、体調不良の際は さい。 クラス・担当者か までのスケジューが までのスケジューが までの不明な点は でお声かけください りえいと3丁目 はの)32-10	はご遠慮 担当者に 変更になる いとなります。 0。 4-15 10 3:00 1:00