

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日							
スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	プール						
※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。			【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:30			※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。			※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。			※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。			※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。							
7:00 8:00 9:00 ※2024年11月 ※都合により、急遽プログラムの変更、代行または休講になる場合がありますので、ご了承ください。																						
9:00~10:00 利用不可			9:00~10:00 利用不可			9:00~10:00 利用不可			9:00~10:00 利用不可			9:00~10:00 利用不可			10:00 開館							
10:30~11:15 健美操45 吉松			10:30~11:15 WEEKLY エクササイズ NO.1 木原			10:30~11:10 フィンで遊ぼう40 岡田			10:30~11:15 サルサ45 TAKA			10:30~11:15 卓球 五角			10:30~11:15 ストップ 肩こり腰痛45 三随 美賀子			10:30~11:15 かんたんダンス 45 木原				
11:00 10:45~11:05 ウォーキング20 河西			11:00 10:30~11:15 9:00~12:00 利用不可			11:00 10:30~11:10 9:00~12:00 利用不可			11:00 10:30~11:15 9:00~12:00 利用不可			11:00 10:30~11:15 9:00~12:00 利用不可			11:00 10:30~11:10 ZUMBA40 kico							
11:30 11:15~11:45 アクア エクササイズ30 河西			11:30 11:30~12:10 ボールを使った健康 エクササイズ40 岩佐			11:30 11:30~12:15 フラダンス45 仁井			11:30 11:20~12:00 初中級4泳法40 藤原			11:30 11:30~12:00 水慣れ~クロール 25M完泳30 藤原			11:30 11:40~12:25 アンチエイジング ボール45 手嶋			11:30 11:25~12:05 初級エアロ40 面家				
12:00 11:40~12:25 ボディ コンバット45 三随 智香子			12:00 11:40~12:30 卓球 平尾			12:00 11:40~12:25 初級ヨガ40 平尾			12:00 11:40~12:25 引き締め & ストレッチ45 漆本			12:00 11:40~12:25 水慣れ~クロール 25M完泳30 藤原			12:00 11:40~12:25 アンチエイジング ボール45 手嶋			12:00 12:00~12:50 卓球 新田				
12:30 12:40~13:25 初級ステップ45 岡野			12:30 12:40~13:25 ライフ キネティック ※有料 プログラム 定員23名			12:30 12:30~13:00 入門4泳法30 久保田			12:30 12:30~13:00 入門4泳法30 久保田			12:30 12:40~13:10 初心者エアロ30 漆本			12:30 12:40~13:10 初心者ステップ30 西山			12:30 12:15~12:45 有料 予約制 パーソナルピラティス横山				
13:00 13:00 12:50~13:20 スイム トレーニング30 高橋			13:00 13:05~13:50 骨盤体操 45 北村 省吾			13:00 13:00~13:30 アクア エクササイズ30 高木			13:00 13:00~13:30 入門エアロ30 米田			13:00 13:00~13:40 足もみ セルフケア40 岩佐			13:00 13:10~13:50 初中級4泳法40 村上			13:00 13:00~13:30 アクア エクササイズ30 中尾				
13:30 13:45~14:30 太極拳45 免出			13:30 13:40~14:10 入門4泳法30 高橋			13:30 13:45~14:30 初中級ヨガ45 米田			13:30 13:45~14:30 初中級ヨガ45 米田			13:30 14:00~14:45 ライフ キネティック ※有料 プログラム 定員23名 有料			13:30 13:25~13:55 ボディ コンバット30 岩佐			13:30 13:00~13:45 中級エアロ45 横山				
14:00 14:30 14:30~18:00 利用不可			14:00 14:30~18:00 利用不可			14:00 14:30~18:00 利用不可			14:00 14:30~18:00 利用不可			14:00 14:30~18:00 利用不可			14:00 14:30~18:00 利用不可			14:00 14:00~17:40 利用不可				
14:30 18:40~19:25 中級ヨガ45 藤中			14:30 18:40~19:25 初心者エアロ & ストレッチ45 北村 省吾			14:30 18:40~19:25 姿勢改善 エクササイズ 45 北村 恵			14:30 18:40~19:20 初級エアロ40 三随 美賀子			14:30 18:40~19:25 ZUMBA45 chami			14:30 18:40~19:10 初中級ピラティス45 木原			14:30 18:40~19:10 ボディ コンバット30 大平				
15:00 19:00 19:00~19:30 アクア エクササイズ30 岩佐			15:00 19:00~19:30 初中級4泳法30 村上			15:00 19:00~19:30 パレトン45 豊島 三幸			15:00 19:00~19:30 アクア エクササイズ30 深澤			15:00 19:00~19:30 初級エアロ40 三随 美賀子			15:00 19:00~19:30 入門4泳法30 吉田			15:00 18:50~19:35 初中級ピラティス45 木原				
15:30 19:35~20:05 パーソナルピラティス藤中			15:30 19:45~21:15 卓球 スタッフ			15:30 19:40~20:25 WEEKLY エクササイズ NO.2 豊島 三幸			15:30 19:45~21:15 パレーボール 国吉			15:30 19:35~20:05 美Body エクササイズ30 三随 美賀子			15:30 19:45~21:15 フットサル スタッフ			15:30 19:50~20:35 WEEKLY エクササイズ NO.3 前川			15:30 19:35~20:05 フィンで遊ぼう30 吉田	
16:00 19:30 19:30~20:05 有料 予約制			16:00 19:30~20:05 卓球 スタッフ			16:00 19:30~20:05 卓球 スタッフ			16:00 19:30~20:05 卓球 スタッフ			16:00 19:30~20:05 卓球 スタッフ			16:00 19:30~20:05 卓球 スタッフ			16:00 19:30~20:05 卓球 スタッフ			16:00 19:30~20:05 卓球 スタッフ	
16:30 20:00 20:00 19:50~20:35 WEEKLY エクササイズ NO.3 前川			20:00 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			20:00 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			20:00 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			20:00 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			20:00 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			20:00 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田				
20:30 21:00 21:00 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			21:00 21:30 21:30 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			21:00 21:30 21:30 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			21:00 21:30 21:30 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			21:00 21:30 21:30 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			21:00 21:30 21:30 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田			21:00 21:30 21:30 20:15~21:00 スイム トレーニング45 吉田				

※週替わりでプログラムを実施  
第1週 ピラティス  
第2週 チューブトレーニング  
第3週 ルーシーダットン  
第4週 筋コンディショニング  
第5週 お楽しみレッスン

ボールの数量に限りがあるため 定員20名

ステップ台の数量に限りがあるため 定員15名

ステップ台の数量に限りがあるため 定員15名



※運動レベルはあくまでも目安です!

※ステップ台の数量に限りがあるため 定員15名

※週替わりでプログラムを実施  
第1週 エアロ  
第2週 エアロ  
第3週 ステップ  
第4週 ステップ  
第5週 トレーニング

※天候により体育館に変更する場合があります。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_