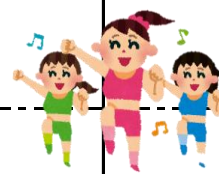


	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日				
	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00～9:00 ※10:00～14:30 ※18:00～21:30	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00～9:00 ※12:00～14:30 ※18:00～21:30	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00～9:00 ※10:00～14:30 ※18:00～21:30	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00～9:00 ※10:00～14:30 ※18:00～21:30	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは掲 示板でご確認くだ さい。	プール 【利用可能時間】 ※7:00～9:00 ※12:00～14:30 ※18:00～21:30	スタジオ	プール 【利用可能時間】 ※10:00～14:00 ※17:40～19:20			
7:00 8:00 9:00	※2025年9月～ 9月1日発行			※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。													10:00 開館		7:00 8:00 9:00	
10:00			9:00～10:00 利用不可						9:00～10:00 利用不可			9:00～10:00 利用不可				9:00～12:00 利用不可			10:00	
10:30					※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												10:30～11:10		10:30	
11:00	10:30～11:15 健美操45 吉松		10:45～11:05 ウォーキング20 河西	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	10:30～11:20 卓球 川村	10:30～11:15 ストップ 肩こり腰痛45 長門	10:30～11:15 かんたんダンス 45 木原					ZUMBA40 kico		11:00	
11:30			11:15～11:45 アクア エクササイズ30 河西																	11:30
12:00	11:40～12:25 ボディ コンバット45 三随 智香子	11:40～12:30 卓球 内川		11:30～12:10 ボールを使った 健康 エクササイズ40 岩佐			11:30～12:15 フラダンス45 仁井			11:30～12:10 初級ヨガ40 二宮	11:40～12:25 引き締め & ストレッチ45 漆本	11:30～12:00 水慣れ～クロール 25M完泳30 藤原	11:40～12:25 アンチ エイジング ボール45 手嶋	ボールの数量に 限りがあるため 定員20名			11:25～12:05 初級エアロ40 面家		12:00	
12:30			12:30～13:00 スイム トレーニング30 高橋							12:30～13:00 入門4泳法30 吉田					12:00～12:50 卓球 川村	12:15～12:45 パーソナル ピラティス横山	12:20～12:50 アクア エクササイズ30 面家	12:30		
13:00	12:40～13:25 初級ステップ45 岡野			12:40～13:25 有料 ライフ キネティック ※有料 プログラム 定員23名	12:10～12:55 初中級 エアロ45 北村 省吾													13:00		
13:30					13:05～13:50 骨盤体操 45 北村 省吾	13:00～13:30 入門4泳法30 高橋	13:00～13:30 入門エアロ30 米田			13:00～13:40 足もみ セルフケア40 岩佐	12:40～13:10 初心者エアロ30 漆本	13:10～13:50 初中級4泳法40 村上	12:40～13:10 初心者ステップ30 西山		13:00～13:30 アクア エクササイズ30 中尾	13:00～13:45 中級エアロ45 横山	13:00～13:30 入門4泳法30 吉田	13:30		
14:00	13:45～14:30 太極拳45 免出					13:40～14:10 アクア エクササイズ30 長門	13:45～14:30 初中級ヨガ45 米田							13:25～13:55 ボディ コンバット30 岩佐		13:40～14:10 初中級4泳法30 高橋	14:00～14:45 初中級 ピラティス45 藤中	14:00～17:40 利用不可	14:00	
14:30			14:30～18:00 利用不可			14:30～18:00 利用不可			14:30～18:00 利用不可		14:30～18:00 利用不可	14:30～18:00 利用不可			14:30～18:00 利用不可			14:30		
18:00																		18:00		
19:00	18:40～19:25 中級ヨガ45 藤中		19:00～19:30 アクア エクササイズ30 岩佐	18:40～19:25 初心者エアロ & ストレッチ45 北村 省吾	18:45～19:30 ボディ コンバット 45 岩佐	19:00～19:30 初中級4泳法30 村上	18:40～19:25 パレトン45 豊島 三幸	18:40～19:25 姿勢改善 エクササイズ 45 北村 恵	19:00～19:30 アクア エクササイズ30 深澤	18:40～19:20 初級エアロ40 三随 美賀子	18:40～19:25 ZUMBA45 chami	19:00～19:30 入門4泳法30 吉田	18:50～19:35 初中級 ピラティス45 木原		19:35～20:05 フィンで遊ぼう30 吉田	※運動レベルはあくまでも目安です！ 【運動レベル】 強 ↑ 中級 初心者から中級まで 初級 初心者入門 弱 ↓		19:00		
19:30																		19:30		
20:00	19:35～20:05 パーソナル ピラティス藤中				19:45～21:15 卓球 川村	※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	19:40～20:25 WEEKLY エクササイズ NO.2 豊島 三幸	19:45～21:15 バレーボール 國吉		19:35～20:05 美Body エクササイズ30 三随 美賀子	19:45～21:15 フットサル 小山	※週替わりで プログラムを実施 第1週・第2週 エアロ 第3週・第4週 ZUMBA 第5週 筋コンディショニング	19:50～20:35 WEEKLY エクササイズ NO.3 前川	19:45～21:15 バスケット ボール 岡田	19:35～20:05 フィンで遊ぼう30 吉田			20:00		
20:30																20:15～21:00 スイム トレーニング45 吉田			20:30	
21:00																			21:00	
21:30																		21:30		