

6/23 (火) ~ 6/30 (火) 定員8名 ※その他詳細につきましては別紙ポスターをご覧ください。

月	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	
休館日	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	
	10:30~11:30 エナジーアップ ピラティス Miki	10:55~11:55 マスターズ			10:30~11:15 ロコモケア 坪之内 みどり	10:55~11:55 マスターズ			10:30~11:30 健康体操 芦田 ひとみ		10:30~10:50 パンプシェイプ 田上 春華		
	11:50~12:35 ZUMBA GOLD Miki				11:35~12:20 パワーエアロ 森 万佐子								
	12:55~13:55 健美操 榎田 寿代	12:15~12:45 ウォーキング 川辺 静子	12:30~13:15 ディスコダンス エクササイズ Miki	12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり	12:40~13:40 ピラティス 岡本 菊美	12:15~12:45 アクアピクス 川辺 静子	12:30~12:50 パンプシェイプ 田上 春華	12:30~13:00 アクアピクス 坪之内みどり	レッスン内容変更	12:00~13:00 自由遊泳		12:00~13:00 マスターズ	
	14:30~15:15 アロマストレッチ 浜田 薫	12:55~13:25 アクアピクス 川辺 静子	13:40~14:25 やさしいヨガ 坪之内 みどり	12:00~15:00 自由遊泳		12:55~13:25 ウォーキング 川辺 静子	13:30~14:15 ヒーリングストレッチ 坪之内 みどり	12:00~15:00 自由遊泳	13:00~14:00 フィーリングヨーガ NAO			13:15~14:00 リラックス&ケア 芦田 ひとみ	
	15:35~16:20 コアシェイプ 森 万佐子	12:00~15:00 自由遊泳			14:50~15:50 エアロ&ストレッチ 芦田 ひとみ 初級	12:00~15:00 自由遊泳	14:35~15:20 ZUMBA CHIE	15:00~15:20 ストレッチボール 谷口 真央				14:20~15:20 コンピネーション 芦田 ひとみ	13:00~17:00 自由遊泳
	16:40~17:00 ストレッチボール スタッフ		15:45~16:30 ミドルステップ 宮崎 智恵		16:10~17:10 ハワイアンフラ 高原 久美子		15:40~16:40 リラククスヨガ CHIE	15:30~15:50 パンプシェイプ 谷口 真央				16:15~17:00 太極拳 石見 友子	
									18:30~19:30 ミドル コンピネーション 宮崎 智恵 中級	17:30~20:00 自由遊泳			
	19:15~20:00 ピラティス 岡本 菊美				19:00~19:45 かんたんステップ 宮崎 智恵		20:25~21:10 エンジョイエアロ 芦田 ひとみ						
		20:40~22:00 自由遊泳		20:00~22:00 自由遊泳	20:05~20:50 シェイプエアロ 宮崎 智恵 中級	20:00~21:00 マスターズ	21:30~22:15 ハワイアンフラ 高原 久美子	20:00~22:00 自由遊泳					
								21:10~21:40 アクアピクス 川辺 静子					

スタジオレッスンはケガや体調不良等を除いて途中退場はできません。