

時間	月 曜 日				火 曜 日				水 曜 日				時間
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	
9:30	9:45~10:00 おはようストレッチ				9:45~10:00 おはようストレッチ				9:45~10:00 おはようストレッチ				9:30
10:00													10:00
10:30	10:30~11:15 ディスコワールド (田井)	10:15~11:00 ピラティス (白 玖)		10:30~11:00 しっかりジョギング (玉 木)	10:30~11:15 かんたんエアロ (三 木)	10:15~11:00 はじめてヨガ (近 藤)	10:30~11:00 初級クロール (青 木)		10:30~11:00 はじめてステップ (安 本)	10:15~10:45 美ユティイ ボディウエーブ (山 家)		10:30~11:00 かんたんボール (山田 浩)	30
11:00													11:00
11:30													11:30
11:45	11:45~12:15 はじめてエアロ (六車 友)	11:30~12:15 ウェーブストレッチ (三 木)			11:15~11:45 アクアZUMBA (玉 木)	11:15~11:45 初級平泳ぎ (青 木)			11:30~12:15 フラダンス (滝 本)	11:15~12:00 ハタヨガ (六車 美)	11:15~11:45 初級2泳法 (川 連)	1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 バタフライ	30
12:00													12:00
12:30				12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】								12:30~12:45 プカプカしよう	30
13:00	12:45~13:30 かんたんエアロ (三 宮)	12:45~13:15 バランストレーニング (佐 川)			13:00~13:45 ZUMBA (竹内 環)	12:45~13:15 オキシジェノ (玉 木)	13:00~13:30 アクアピクス (永 峰)		12:45~13:30 ZUMBA (塩 田)	12:30~13:15 フラメンコ (多 田)			13:00
13:30				13:15~13:45 らくらくスティック(肩) (木 村)									13:30
14:00	14:00~14:45 リトモス (佐 川)	13:45~14:15 はじめてエアロ (三 宮)			14:00~14:30 初級平泳ぎ (青 木)	13:45~14:15 はじめてエアロ (和 田)			13:45~14:30 ユープアウンド (安 本)	13:45~14:30 ジャズダンス (片 山)	13:30~14:00 はじめてクロール (川 連)	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ	14:00
14:30													14:30
15:00		14:45~15:15 機能改善運動 (山田 浩)		14:45~15:30 しっかり泳ごう (青 木)	14:15~15:00 かんたんステップ (永 峰)	14:45~15:30 ストレッチーズ (六車 友)		14:30~15:00 はじめてクロール (大 野)	15:00~15:45 ピラティス (片 山)	15:00~15:30 グループ グルーヴ (木 村)		15:00~15:30 楽しく燃焼 (平 田)	15:00
15:30	15:15~16:00 かんたんステップ (佐 川)												15:30
16:00													16:00
16:30		16:15~17:30 スタジオ開放 (卓 球)											16:30
17:00				16:15~16:30 プカプカしよう									17:00
17:30												17:00~17:15 流水で泳ごう【逆行】	30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	19:30~20:15 リトモス (愛 染)	19:15~19:45 はじめてエアロ (三 木)			19:30~20:00 はじめてクロール (城 戸)	19:15~20:00 かんたん ダンスエアロ (伊 東)	19:30~20:00 初級3泳法 (青 木)		19:15~20:00 かんたんステップ (織 田)	19:00~19:45 ハタヨガ (池 田)	19:15~19:45 初級クロール (玉 木)		19:30
20:00													20:00
20:30		20:15~21:00 はじめてヨガ (野志谷)		20:15~20:45 アクアピクス (城 戸)		20:30~21:00 ストレッチボール (平 田)	20:15~21:00 マスターズスイム (青 木)		20:30~21:15 オリジナルエアロ (織 田)	20:15~21:00 ピラティス (六車 友)	20:00~20:30 アクアZUMBA (玉 木)		20:30
21:00	20:45~21:30 グループ パワー (木 村)				20:45~21:30 ZUMBA (塩 田)								21:00
21:30				21:15~21:30 流水で泳ごう【順行】								21:15~21:30 プカプカ宇宙遊泳	30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

10月 バタフライ  
11月 平泳ぎ  
12月 背泳ぎ

