

2024年7月～9月 ★スタジオ定員(ストレッチポール15名)(ステップエクササイズ16名)(バランスボール15名)

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室
バレエ エクササイズ 岡野 10:00～11:00		ピラティス 10:00～10:30 加藤		バレエ エクササイズ 10:00～11:00 岡野		体幹バランス トレーニング 10:00～10:45 菅井		らんらん エアロ 10:00～10:45 坂井	ジュニアA 10:00～11:00	
講座型 大人バレエ (有料)	成人水泳 中上級 石山 11:30～12:15	ZUMBA 10:40～11:10 加藤	成人水泳 クロール基本 栗原 クロールスイム 石山 11:30～12:15	セルフケアストレッチ 11:10～11:40 岡野	成人水泳 初中級 菅井 11:30～12:15		成人水泳 バタフライ基本 栗原 バタフライスイム 菅井 11:30～12:15	ショートYOGA ～姿勢編～ 10:50～11:20 坂井	幼児 11:00～ 12:00	成人水泳 マスターズ 11:00～12:00 菅井
			成人水泳 初級 栗原 12:20～12:50		アクアウォーキング 菅井 12:20～12:50				ベビーフリー11:00～11:45	
			ベビーコース 13:00～14:00						ジュニアB 13:00～14:00	
		※二階観覧席 身体が柔らかくなる ストレッチ 13:15～14:00 坂井		※二階観覧席 マットピラティス 13:15～14:00 岡野						
	水中運動 14:15～15:00 石山							ベビーコース 13:00～14:00		
			幼児 15:00～ 16:00					成人水泳 サーキットトレーニング 14:00～14:45 栗原		
	ジュニアA 16:00～ 17:00		ジュニアA 16:00～ 17:00		ジュニアA 16:00～ 17:00	レベル アップ 石山 16:00～ 17:00		幼児 15:00～ 16:00		
ダンスリトル 17:00～18:00	ジュニアB 17:00～ 18:00		ジュニアB 17:00～ 18:00		ジュニアB 17:00～ 18:00			ジュニアA 16:00～ 17:00	ファイン 栗原 16:00～ 17:00	
								ジュニアB 17:00～ 18:00		
はじめてHIPHOP YASU 19:00～20:00	成人水泳 中上級 菅井 19:30～20:30	美★ボディー 19:00～19:45 坂井	成人水泳 初中級 菅井 19:30～20:30	チャレンジ ステップ 19:00～19:45 坂井	成人水泳 マスターズ 19:30～20:30 石山	ヨガ セラピー 19:00～20:00 砂川		成人水泳 初中級 石山 19:30～20:30	バレエ エクササイズ 19:00～20:00 岡野	お楽しみレッスン 週替わり 19:00～20:00 ※内容・レッスン場所が 毎週変わります。

・途中入室・退中は安全管理上、又は他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮下さい。

・安全上の理由により、教室開始時間を5分以上過ぎてからの参加は出来かねます。