タイムテーブル

平成30年　10月版

月曜日

時間	スタジオ	プール
9:00		
30		
10:00	はじめてエアロ 9：45～ 清水　薫	
:30		水中歩行プラス 10：10～ （登録制）
11:00	シェイプ30 沖田　卓	かんたんアクアビクス 小池　直子
:30		
12:00	ボールストレッチ 11：45～ 沖田　卓	アクアビクス 教　室 （登録制）
:30	かんたんエクササイズ 木村　仁美	
13:00		
:30		
14:00		水泳教室 初中級リズム （登録制）
:30	ヨガ 渡邊　由香	
15:00		水中トレーニング （登録制）
:30		
16:00	シェイプアップ 教　室 （登録制）	10/9～12/18
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00	FATBURN EXTREME 登坂　宗一郎	
:30	ストレッチ 登坂　宗一郎	
20:00		
:30	ZUMBA SHIZUE	
21:00		
:30		

火曜日

時間	スタジオ	プール
9:00	気功 服部　茂夫	
30		
10:00	かんたんステップ 10：15～ 安藤　秀子	水中歩行 10：20～ 木村　仁美
:30	健康づくり 教　室 11：15～ （登録制）	水中トレーニング （登録制）
11:00	無料ストレッチ	
:30	美尻エクササイズ 渡邊　由香	水泳教室 初心者初級 （登録制）
12:00		
:30	かんたんストレッチ 14：15～ 清水　晶美	水泳教室 初級 （登録制）
13:00	シニア体操 15:15～ 清水　晶美	水泳教室 中級 （登録制）
:30	オリジナルエアロ 高柴大雅	水泳教室 幼児 （登録制）
14:00		
:30	オリジナルステップ 16：55～ 高柴大雅	水泳教室 小学生 初心者初級 （登録制）
15:00		水泳教室 小学生 初心者初級 （登録制）
:30		
16:00		
:30	イシュタヨガ 松木　千枝	
17:00		
:30	ZUMBA 橋詰　奈美	
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		

水曜日

時間	スタジオ	プール
9:00	太極拳 渡邊　典子	
30		
10:00	エアロダンス 10：15～ 大串　達彦	アクアビクス 大貫　那知子
:30	かんたんヨガ 東　優子	
11:00		
:30	はじめてステップ 清水　晶美	水泳教室 初中級 （登録制）
12:00		
:30	健康づくり 教　室 14：15～ （登録制）	水泳教室 中級 （登録制）
13:00	無料ストレッチ	水泳教室 幼児 （登録制）
:30	ダンス教室 幼児 （登録制）	水泳教室 幼児 （登録制）
14:00		
:30	ダンス教室 小学生 （登録制）	水泳教室 小学生 初心者初級 （登録制）
15:00		水泳教室 小学生 初心者初級 （登録制）
:30		
16:00		
:30	バーオソル 松原　昌也	水泳教室 初心者初級 （登録制）
17:00		
:30	メガダンス 20：15～ 武井 亮子	
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		

木曜日

時間	スタジオ	プール
9:00		
30		
10:00	かんたんストレッチ 清水　晶美	
:30	かんたん足腰体操 清水　晶美	
11:00	健康づくり 教　室 11：15～ （登録制）	水泳教室 中級 （登録制）
:30		アクアビクス 教　室 （登録制）
12:00		
:30	エアロビクスⅠ 安藤　秀子	かんたんアクアビクス 岩崎　真澄
13:00		
:30		水泳教室 初中級 （登録制）
14:00	新日本舞踊エクササイズ （登録制）	
:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30	シェイプアップ 教　室 （登録制）	
17:00		
:30		水泳教室 小学生 初心者初級 （登録制）
18:00		
:30		水泳教室 小学生 中上級 （登録制）
19:00		
:30	エアロビクスⅠ 野田　伸子	
20:00		
:30	モムチャンフィットネスベーシック 20：15～ 麗花	
21:00		
:30		

金曜日

時間	スタジオ	プール
9:00	無料ストレッチ	
30		
10:00	ステップⅠ 近江　裕之	水中歩行 10：20～ 鈴木　隼人
:30		
11:00	歪み解消ストレッチ 11：15～ 清水　晶美	アクアビクス 鈴木　隼人
:30		
12:00		
:30	はじめてエアロ 岩崎　真澄	水泳教室 中級 （登録制）
13:00		
:30	健康づくり 教　室 14：15～ （登録制）	水泳教室 初心者初級 （登録制）
14:00		水遊び 幼児 （登録制）
:30		
15:00		
:30	エアロダンス 16：15～ 高柴　大雅	水泳教室 幼児 （登録制）
16:00		
:30		水泳教室 小学生 初心者初級 （登録制）
17:00		
:30		水泳教室 小学生 中上級 （登録制）
18:00		
:30	はじめてステップ 岩崎　真澄	
19:00		
:30	シェイプ45 20：15～ 登坂　宗一郎	水泳教室 中上級 （登録制）
20:00		
:30		
21:00		
:30		

土曜日

時間	スタジオ	プール
9:00	かんたん朝ヨガ 宮森　友子	
30		
10:00	バーオソル 10：15～ 小川　実乙	
:30		アクアビクス 鈴木　隼人
11:00	ZUMBA 天河　智美	
:30		
12:00	ヨガ 12：45～ 圓谷　英司	
:30		
13:00	モムチャンフィットネスベーシック Maki	
:30		
14:00	体操教室 幼児 （登録制）	
:30		
15:00		
:30	体操教室 小学生 （登録制）	
16:00		
:30	体操教室 小学生 （登録制）	
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		

日曜日

時間	スタジオ	プール
9:00		
30		
10:00	はじめてエアロ 9：45～ 岩崎　友美	
:30		
11:00	エアロビクスⅡ 岩崎　友美	
:30		
12:00	ZUMBA 12：15～ 岩崎　友美	
:30		
13:00		
:30	ピラティス 井上　静香	
14:00		
:30		
15:00	ジャズダンス 14：45～ YUKA	
:30		
16:00		
:30	ヨガ 長谷川由里恵	
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00		
:30		
21:00		
:30		

レッスン参加には**整理券**が必要です。

■整理券は、**利用券購入後**に配布します。

■整理券取得後は、**必ず在館**してください。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。