

10月	月 MON		火 TUE		水 WED		金 FRI		土 SAT		日 SUN		10月	
	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		
10:00	ポールストレッチ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	ストレッチ 45分 (茅根) 10:00~10:45	リハビリ 10:00~11:00	ウェーブストレッチ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	アロマ ヨガ (軍司) 10:00~11:00	リハビリ 10:00~11:00	リハビリ 10:00~11:00	ラジオ体操 9:45~10:00 太極拳(基礎) (藤田) 10:00~10:30	インターバル スイム (沼田/向井) 10:15~11:15		10:00	
11:00	太極拳 (武田) 10:40~11:40	モーニング アクア (手島) 11:00~11:30	ヨガ (柴田) 11:00~12:00	クロール 背泳ぎ (中島) 11:00~11:30 バタフライ 平泳ぎ (中島) 11:30~12:00	練功 (武田) 10:40~11:10	バウフル ウォーキング (向井) 11:00~11:30 インターバル スイム (向井) 11:30~12:00	Let's Making 美姿勢 (Arishia) 11:10~12:10	新講師!	初めての クロール (藤原) 11:00~11:30 スイム トレーニング (藤原) 11:30~12:00	太極拳 (藤田) 10:30~11:30			11:00	
12:00	バレエ (宮川) 11:50~12:50	11:40~12:10 シュノーケリング クラブ (手島) 12:10~12:40	スタジオ サークット 45分 (柴田) 12:00~12:45	AGA エクササイズ (中島) 12:30~13:00 アクアヌードル (中島) 13:00~13:30	ピラティス 45分 (茅根) 12:15~13:00	ピラティス 45分 (中島) 12:15~13:00	MIXボール (沼田) 12:20~12:50	27日 休講日	フラダンス (桑原) 12:00~13:00	ウェーブストレッチ (沼田/中島) 11:40~12:10	1日 ・エアロピクス (沼田) ・ZUMBA (向井) 8日 ・ポールdeシェイプ (中島) ・スタジオステップ (沼田)		12:00	
13:00	エステティック ストレッチ (宮川) 12:50~13:20	スイム トレーニング (中島) 13:30~14:00 バタフライ 平泳ぎ (中島) 14:00~14:30			フラダンス (桑原) 13:10~14:10		バレエ (宮川) 13:00~14:00	アクア プログラム (手島) 13:00~13:30 特訓30 (手島) 13:30~14:00	ピラティス (中島) 13:10~13:40	15日 ・エアロピクス (沼田) ・ZUMBA (向井)			13:00	
14:00	健康体操 (軍司) 13:30~14:00	アロマ ヨガ (軍司) 14:15~15:15	骨盤 ダンスピクス (小沼) 14:40~15:40		パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00 気軽にHIP-HOP (小沼) 15:00~15:30	リハビリ 14:00~15:00	ピラティス 45分 (中島) 14:10~14:55	リハビリ 14:00~15:00	MIXボール (沼田) 13:50~14:20	22日 ・D☆PUMP (中島) ・スタジオステップ (藤原)			14:00	
15:00	エアロII (沼田) 15:20~15:50	新講師!					ポールストレッチ (中島) 15:00~15:30	スーパーライト ウォーキング (手島) 16:00~16:30	ヨガ (柴田) 14:30~15:30	29日 ・ZUMBA (向井) ・スタジオステップ (藤原)			15:00	
16:00			ダンスアクア (向井) 15:55~16:25				ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:45~16:30	特訓50 (手島) 16:45~17:35	パワー ウォーキング 45分 (藤原) 15:30~16:15				16:00	
17:00														17:00
18:00														18:00
19:00	コアトレ Arishia流 (Arishia) 18:30~19:00		ロング ディスタンス (手島) 18:30~19:00		バタフライ 平泳ぎ (手島) 18:30~19:00 ファースト スイム (手島) 19:00~19:30		フラダンス (桑原) 19:00~20:00	アクアヌードル (中島) 19:45~20:15	クロール 背泳ぎ (手島) 18:30~19:00				19:00	
20:00	気軽にベリー (Arishia) 19:00~19:30	AGAジョギング (中島) 19:30~20:00	エネルギー ヨガ (庄司) 19:00~20:00	シュノーケリング クラブ 40分 (手島) 19:10~19:50	バレエ (野口) 19:30~20:30			フィンワーク (手島) 20:00~20:30	パワー ウォーキング 45分 (手島) 19:15~20:00				20:00	
21:00		フィンワーク (柴田) 20:10~20:40	コアトレーニング (藤原) 20:10~20:40	パワー ウォーキング 45分 (手島) 20:00~20:45										21:00

レッスン以外でリハビリの時間はフリーコースの使用を制限させていただきます。皆様のご理解・ご協力お願い致します。

※スケジュールはやむを得ず変更・休講になる場合がございます。

※全てのレッスンにどなたでも参加いただけます。運動は無理をせず、体調に合わせて行って下さい。

※シュノーケリングクラブレッスンに新規参加ご希望の場合月・日曜日予約制となります。インストラクターまでお尋ね下さい。

～営業時間のご案内～
日曜日の
スポーツジム営業時間は、
午前9:00～午後21:00までと
なっております。