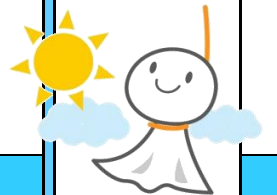


6月	月 MON		火 TUE		水 WED		金 FRI	土 SAT		日 SUN		6月		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール			
10:00	ポールストレッチ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	ストレッチ 45分 (茅根) 10:00~10:45	リハビリ 10:00~11:00	ウェーブストレッチ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	10:00	アロマ ヨガ (軍司) 10:00~11:00	リハビリ 10:00~11:00	柔軟体操 (石井) 10:00~10:30	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	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	ウォーミングアップ & ゴムバレー (茅根) 11:00~12:00	クロール 背泳ぎ (藤原) 11:00~11:30 バタフライ 平泳ぎ (藤原) 11:30~12:00	10:40~11:10	太極拳 (武田) 11:10~12:10	11:00	Let's Making 美姿勢 (Arishia) 11:10~12:10		バレエ (石井) 10:30~11:30	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	10:15~11:15	11:00
12:00	バレエ (宮川) 11:50~12:50	特訓30 (手島) 11:40~12:10 シュノーケリング クラブ1部 (手島) 12:10~12:40 シュノーケリング クラブ2部 (手島) 12:40~13:10	ウェーブストレッチ (沼田) 12:00~12:30	エクササイズ (宮川) 13:00~14:00	ピラティス 45分 (茅根) 12:15~13:00	12:00	12:00	ボクシング エキサイト (藤原) 12:30~13:00	22日 休講日	フラダンス (桑原) 12:00~13:00		ウェーブストレッチ (鈴木) 11:40~12:10	3日 ・エアロビクス(沼田) 10日 ・休講 17日 ・Shape UP(石井) 24日 ・ダンベルエアロ(沼田)	12:00
13:00	エステティック ストレッチ (宮川) 12:55~13:25	参加希望の方は インストラクターまで お尋ねください			フラダンス (桑原) 13:10~14:10	初めての スイム (藤原) 13:00~13:30 スイム トレーニング (藤原) 13:30~14:00	13:00	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	筋トレ (桑田) 13:20~13:50		脂肪燃焼 タイム 40分 12:20~13:00		13:00
14:00	アロマ ヨガ (軍司) 14:15~15:15		骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40		14:00	リハビリ 14:00~15:00	14:00		リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (桑田) 14:00~15:00	リハビリ 14:00~15:00	寿命力UP 45分 (藤原) 13:40~14:25		14:00
15:00	エアロII/ピラティス 45分 (沼田/茅根) 15:30~16:15	4、18日 ・ピラティス(茅根) 11、18日 ・エアロII(沼田)			15:00		15:00					パワー ウォーキング 45分 (藤原) 15:15~16:00		15:00
16:00					16:00		16:00	22日 休講日	スーパーライト ウォーキング (手島) 16:00~16:30					16:00
17:00					17:00	キッズスクール 17:00~18:00	17:00		特訓50 (手島) 16:40~17:30					17:00
18:00		キッズスクール 17:30~18:30												18:00
19:00	コアトレ Arishia流 (Arishia) 18:30~19:00		ファースト スイム (手島) 18:30~19:00		19:00	柔軟体操 (石井) 19:00~19:30	19:00	フラダンス (桑原) 19:00~20:00					ライト ウォーキング (手島) 18:45~19:15	19:00
20:00	気軽にベリー (Arishia) 19:00~19:30		シュノーケリング クラブ 40分 (手島) 19:10~19:50		19:00	バレエ (石井) 19:30~20:30	19:00					シュノーケリング クラブ 40分 (手島) 19:30~20:10	20:00	
21:00		フィンワーク (桑田) 19:45~20:15	パワー ウォーキング 45分 (手島) 20:00~20:45		20:00		20:00						~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。	21:00



レッスン以外でリハビリ・キッズスクール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。