

|    | 月曜日                     |                            |           |                     | 火曜日                    |                            |           |    | 水曜日                           |                             |           |    | 木曜日                     | 金曜日                          |      |           |                         | 土曜日                     |      |           |    | 日曜日 |      |           |                         |                         |  |  |
|----|-------------------------|----------------------------|-----------|---------------------|------------------------|----------------------------|-----------|----|-------------------------------|-----------------------------|-----------|----|-------------------------|------------------------------|------|-----------|-------------------------|-------------------------|------|-----------|----|-----|------|-----------|-------------------------|-------------------------|--|--|
|    | プール                     | スタジオ                       | 1階アークスタジオ | 屋外                  | プール                    | スタジオ                       | 1階アークスタジオ | 屋外 | プール                           | スタジオ                        | 1階アークスタジオ | 屋外 |                         | プール                          | スタジオ | 1階アークスタジオ | 屋外                      | プール                     | スタジオ | 1階アークスタジオ | 屋外 | プール | スタジオ | 1階アークスタジオ | 屋外                      |                         |  |  |
| 10 |                         |                            |           |                     |                        |                            |           |    |                               |                             |           |    |                         |                              |      |           |                         |                         |      |           |    |     |      |           |                         |                         |  |  |
| 11 |                         | 10:15 [30] ZUMBA 上田        |           | 10:30 [30] ムルティック 森 |                        | 10:15 [30] ヨガストレッチ 八木      |           |    |                               | NEW!! 10:15 [30] はじめてダンス 上田 |           |    |                         | 10:10 [30] リラックス ヨーガ 高橋(秀)   |      |           |                         | 10:10 [30] アクティブ ヨーガ 八木 |      |           |    |     |      |           |                         |                         |  |  |
| 12 | 11:00 [45] アquaダンス45 田中 | 11:15 [30] シンプルエアロ 石田      |           |                     | 11:00 [45] 水士武気45 石原   | 11:30 [30] エンジョイ エアロ 八木    |           |    | 11:00 [45] アquaダンス45 石田       | 11:00 [30] ステップ中級 上田        |           |    | 11:00 [45] 水士武気45 青木    | 11:15 [30] ステップ30 (入門) 高橋(秀) |      |           | 11:00 [45] アquaダンス45 石原 | 11:10 [30] ラテンエアロ 八木    |      |           |    |     |      |           | 11:00 [30] ステップ中級 上田    | 11:00 [30] ステップ中級 ちよいとレ |  |  |
| 13 |                         | 12:15 [30] ピラティス 田中        |           |                     |                        | 12:45 [30] リフレッシュ ヨーガ mayu |           |    | 12:00 [30] グローリング 石田          | 12:15 [30] お楽しみクラス 青木       |           |    | 12:00 [30] パワーストレッチ 青木  | 12:00 [30] ZUMBA Tomo        |      |           |                         | 12:00 [30] ピラティス 八木     |      |           |    |     |      |           | 12:20 [30] アquaダンス30 上田 |                         |  |  |
| 14 | 13:00 [30] 機能向上 水中体操 古橋 | 13:00 [30] ラテンエアロ 石原       |           |                     | 13:00 [30] 背泳ぎ 中島      |                            |           |    | 13:00 [30] 腹凹アqua 上田          | 13:00 [30] シンプルエアロ 加藤       |           |    | 13:00 [30] バタフライ 山根     | 13:00 [30] ほくしヨガ kumi        |      |           | 13:00 [30] 平泳ぎ 中島       | 13:00 [30] ヒートファイター 波田野 |      |           |    |     |      |           |                         |                         |  |  |
| 15 | 14:00 [30] アquaダンス30 上田 | 14:00 [30] ステップ(初級) 篠田     |           |                     | 14:00 [30] 水士武気30 波田野  | 14:00 [30] ステップ30 (入門) 上田  |           |    | 14:00 [30] パワーストレッチ 森         | 14:00 [30] プロップ ピラティス 渡辺(ゆ) |           |    | 14:00 [30] ジェイカッコー 森    | 14:15 [30] お楽しみエアロ 上田        |      |           | 14:00 [30] リズムシェイブ 波田野  | 14:00 [30] シンプルエアロ 石原   |      |           |    |     |      |           | 14:15 [30] お楽しみクラス 中島   |                         |  |  |
| 16 | 15:00 [30] 水慣れ 中島       | 15:00 [30] ウォーキングエアロ 篠田    |           |                     | 15:00 [30] パワーサーキット 上田 | 14:45 [30] パレトン KOTOE      |           |    | 15:00 [30] リズムシェイブ 波田野        | 15:00 [30] やさしいエアロ 間々田      |           |    | 15:00 [30] アquaサーキット 深澤 | 15:15 [30] ステップBOX 石原        |      |           | 15:00 [30] アイチ 加藤       | 15:00 [30] オリジナルクラス 渡邊  |      |           |    |     |      |           | 15:00 [30] コア8エアロ 上田    |                         |  |  |
| 17 |                         | 16:00 [30] 骨盤体操 間々田        |           |                     | 15:45 [45] すいすいスイム 中島  | 15:45 [30] フラダンス 宮崎        |           |    |                               | 15:45 [30] ヤムナBR 渡辺(ゆ)      |           |    |                         |                              |      |           |                         |                         |      |           |    |     |      |           | 16:00 [30] 腹凹アqua 上田    | 16:00 [30] シンプルエアロ 篠田   |  |  |
| 18 |                         |                            |           |                     |                        |                            |           |    |                               |                             |           |    |                         |                              |      |           |                         |                         |      |           |    |     |      |           |                         |                         |  |  |
| 19 | 19:00 [30] アquaダンス30 石田 | 19:00 [30] お楽しみエアロ 上田      |           |                     | 19:00 [30] 平泳ぎ 中島      | 19:00 [30] エンジョイエアロ 篠田     |           |    | 19:00 [30] アquaダンス30 石原       | 19:00 [30] ZUMBA Tomo       |           |    | 19:00 [30] 水士武気30 石原    | 19:00 [30] リトモス 上田           |      |           |                         | 19:00 [30] パレトン KOTOE   |      |           |    |     |      |           |                         |                         |  |  |
| 20 | 20:00 [30] バタフライ 石田     | 20:00 [30] リフレッシュ ヨーガ mayu |           |                     | 20:00 [30] リズムシェイブ 波田野 | 20:00 [30] ステップ(初級) 篠田     |           |    | NEW!! 20:00 [30] スブラッシュ!! 波田野 | 20:00 [30] アクティブ ヨーガ 石原     |           |    | 20:00 [30] ハイドロ月替り 上田   | 20:00 [30] シンプルエアロ 石田        |      |           |                         |                         |      |           |    |     |      |           |                         |                         |  |  |
| 21 |                         |                            |           |                     |                        |                            |           |    |                               |                             |           |    |                         |                              |      |           |                         |                         |      |           |    |     |      |           |                         |                         |  |  |
| 22 |                         |                            |           |                     |                        |                            |           |    |                               |                             |           |    |                         |                              |      |           |                         |                         |      |           |    |     |      |           |                         |                         |  |  |




木曜日  
休館日

ハイドロ月替り  
4月、6月、8月  
パワーサーキット  
5月、7月、9月  
パワーウォーク

**【営業案内】**  
 月曜～金曜 10:00～22:00  
 土曜日 10:00～21:00  
 日曜、祝日 10:00～18:00  
 ※祝日は特別プログラムとなります。  
 内容の告知は2週間前に掲示致します。

**【休館日】**  
 毎週木曜日  
 ・休館日のレッスンは休講となります。

**【お願い】**  
 ・レッスン途中でのご参加は安全管理上  
 ご遠慮ください。  
 ・プールでのコース変更にご協力ください。  
 ・スケジュールは、担当者の都合により変  
 更する場合がございます。また、時期に  
 応じて変動がございます。あらかじめご  
 了承ください。

-  ... 初心者も安心マーク
-  ... 上級者・チャレンジ系
-  ... 有料プログラム