

時間	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	9:15-9:30(15) "目覚ま"ストレッチ		8:30-11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★	9:15-9:30(15) リラックスストレッチ		9:30-11:00 大人卓球教室 竹内 和男	9:25-10:25(60) バレエエクササイズ ★★☆☆☆ 黒岩 あずさ			9:15-9:45(30) Morningボール ☆☆☆☆☆		8:30-11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★	9:15-10:00(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		9:30-10:30(60) POWER ヨ★ガ ★★★★★	
9:45	9:45-10:45(60) 太極拳(初級) ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00-10:45(45) アクアピクス 橋詰 敬子		9:40-10:40(60) 太極拳 ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00-10:30(30) アクアウォーキング 西沢 カオリ		10:00-10:45(45) ウォーキング& シェイプ 津津 真美			10:00-11:00(60) yoga ☆☆☆☆☆ 橋詰 敬子	9:30-10:00(30) スタートswimming 小池 勲代		10:10-10:55(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		10:45-11:30(45) ストレッチボール ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	
10:00				10:50-11:50(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦	10:40-11:25(45) クロール・背泳ぎ (初) 小池 勲代		10:55-11:40(45) クロール (入門編) 津津 真美			11:15-12:00(45) エンジョイエアロ ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	10:10-11:10(60) リズム♪ スイミング 小池 勲代		11:05-11:50(45) ラテンエアロ ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		11:45-12:30(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	
11:00	11:00-11:45(45) ビギナーエアロ ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子	11:00-11:30(30) クロール(初・中) 津津/塩入		12:05-12:55(50) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	11:35-12:20(45) 平泳ぎ(初) 津津 真美		11:50-12:35(45) 平泳ぎ・バタフライ (初) 津津 真美			12:15-12:45(30) ボールエクササイズ ☆☆☆☆☆ 西澤 カオリ	11:20-11:50(30) アクアピクス 橋詰 敬子		12:00-12:45(45) ステップ& サーキットトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		12:45-13:45(60) ステップマニア ★★★★★ 中村 智栄子	
12:00	12:00-12:15(15) ウエストシェイプ	11:40-12:10(30) 背泳ぎ(初・中) 津津/塩入		13:10-13:55(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	12:30-13:15(45) バタフライ (初・中) 吉澤 周子		12:45-13:30(45) スイミング (中) 津津 真美			13:00-13:45(45) スリムキックボクシング ★★★★★ 掛川 万紀子	12:00-12:45(45) 平泳ぎ上達コース 吉澤 周子		12:45-13:45(60) ウェープリング ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵		14:00-14:45(45) 骨盤調整ヨガ® ※不定期開催 ☆☆☆☆☆ 高木 裕子	
12:30	12:30-13:15(45) やさしいエアロ ☆☆☆☆☆ 中村 彰子	12:20-13:05(45) Swimming 吉澤/塩入		14:05-14:50(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	13:25-14:10(45) フィンスイミング 吉澤 周子		13:15-14:00(45) パラスノー・イェーション ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			14:00-14:45(45) 中級エアロ ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子	12:55-13:40(45) フィンスイミング 吉澤 周子		14:00-15:00(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵		15:00-15:45(45) シャイロキネシス® ※不定期開催 ☆☆☆☆☆ 高木 裕子	
13:00	13:25-14:25(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 中村 彰子			16:20-17:10 バレエ教室 (幼児) 村松 小百合	14:10-14:55(45) ZUMBA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子		14:10-14:55(45) 週代わりレッスン 1.3.5週 中級エアロ 2.4週 DHW X 熊谷 知子			15:00-15:45(45) スリムシェイプ ★★★★☆ 掛川 万紀子	13:00-13:45(45) フィンスイミング 吉澤 周子		14:00-15:00(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵		16:00-16:45(45) 中級ステップ ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
13:25	13:25-14:25(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 中村 彰子			17:15-18:30 バレエ教室 (小学生) 村松 小百合	15:05-15:50(45) 週代わりレッスン 1.3.5週 中級エアロ 2.4週 DHW X 熊谷 知子		16:00-16:55 子どもスイミング (幼児) 麻由			16:00-17:00(60) ルーシーダットン ☆☆☆☆☆ 高橋 喜代子	13:25-14:10(45) フィンスイミング 吉澤 周子		15:00-15:45(45) KAWAI 体操教室 (年中~年長)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
14:00	14:40-15:40(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			18:05-19:05 子どもスイミング (小学生) 村松 小百合	16:10-16:55 幼児Hip-Hop (2歳~年長) 麻由		16:00-16:55 子どもスイミング (幼児) 麻由			17:00-18:00(60) キッズHip-Hop ☆☆☆☆☆ 高橋 喜代子	14:40-15:40(60) Swimming 吉澤/塩入		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生・I)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
14:25	14:25-14:55(30) ヨガ ☆☆☆☆☆ 中村 彰子			18:05-19:05 子どもスイミング (小学生・II) 村松 小百合	17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由		17:00-18:00 子どもスイミング (小学生・I) 麻由			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	14:55-15:45(45) ダンスエアロ ☆☆☆☆☆ ショータ		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年中~年長)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
14:45	14:45-15:45(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦	17:15-18:30 バレエ教室 (小学生) 村松 小百合		17:00-18:00 子どもスイミング (小学生・II) 麻由			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	15:55-16:40(45) ダンスエアロ ☆☆☆☆☆ ショータ		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
15:00	15:55-16:40(45) ダンスエアロ ☆☆☆☆☆ ショータ			19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦	18:05-19:05 子どもスイミング (小学生・II) 村松 小百合		18:05-19:05 子どもスイミング (小学生・II) 麻由			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	16:50-17:35(45) 中級ステップ ☆☆☆☆☆ ショータ		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
15:25	15:25-16:25(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 中村 彰子			20:45-21:30(45) 代謝UP!トレーニング ☆☆☆☆☆ 麻由	18:05-19:05 子どもスイミング (小学生・II) 村松 小百合		18:05-19:05 子どもスイミング (小学生・II) 麻由			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	17:45-18:30(45) ♪楽しく DANCE♪ EIKO		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
15:50	15:55-16:40(45) ダンスエアロ ☆☆☆☆☆ ショータ			21:40-22:30(50) SUPERIAロ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
16:00	16:50-17:35(45) 中級ステップ ☆☆☆☆☆ ショータ			21:40-22:30(50) SUPERIAロ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
16:25	16:25-17:25(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			20:20-21:05(45) ステップ&ステップ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
16:50	16:50-17:35(45) 中級ステップ ☆☆☆☆☆ ショータ			20:20-21:05(45) ステップ&ステップ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
17:00	17:45-18:45 キッズHip-Hop (小学生) EIKO			21:15-22:00(45) エンジョイエアロ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
17:25	17:25-18:25(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			22:10-22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
17:50	17:45-18:45 キッズHip-Hop (小学生) EIKO			22:10-22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
18:00	18:05-19:05 子どもスイミング (小学生・I) 村松 小百合			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
18:25	18:25-19:25(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
18:50	18:45-19:45(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
19:00	19:00-19:45(45) バランス コーディネーション ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
19:25	19:25-20:25(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
19:50	19:55-20:45(50) DHW X ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
20:00	20:45-21:30(45) 代謝UP!トレーニング ☆☆☆☆☆ 麻由			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
20:25	20:25-21:25(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
20:50	20:45-21:30(45) 代謝UP!トレーニング ☆☆☆☆☆ 麻由			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
21:00	21:00-22:00(60) Hip-Hop ★★★★☆ EIKO			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
21:25	21:25-22:25(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
21:50	22:10-22:55(45) ウェープリング ☆☆☆☆☆ EIKO			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
22:00	22:10-22:55(45) ウェープリング ☆☆☆☆☆ EIKO			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
22:25	22:25-23:25(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			21:05-21:50(45) スイミング(中) 松本 昌	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生) 麻由	18:45-19:30(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (小学生)		17:00-18:00(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	
22:50	22:55-23:55(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝</															