

曜日	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) リラックスストレッチ ☆☆☆☆☆		8:30-11:00	9:15-9:30(15) リラックスストレッチ ☆☆☆☆☆			9:30-10:20(50) バレエエクササイズ ☆☆☆☆☆ 黒岩 あずさ			9:15-9:45(30) ストレッチボール ☆☆☆☆☆		8:30-11:00	9:15-10:00(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		9:00-9:30(30) はじめてパワーヨガ ☆☆☆☆☆		
9:45	9:45-10:45(60) 太極拳(初級) ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		フリー卓球	9:40-10:40(60) 太極拳 ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		9:30-11:00				10:00-11:00(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 橋詰 敬子		フリー卓球		9:40-10:40(60) パワーヨガ ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵			
10:00	10:00-10:45(45) アクアウォーキング ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00-10:45(45) アクアウォーキング ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	★クラブ会員無料★	10:00-10:30(30) アクアウォーキング ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00-10:30(30) アクアウォーキング ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	大人卓球教室 ☆☆☆☆☆ 竹内 和男	10:30-11:15(45) 中級エアロ ☆☆☆☆☆ 土屋 悟	10:00-10:45(45) 水中ウォーキング & シェイプ ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00-10:45(45) 水中ウォーキング & シェイプ ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00-11:00(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 橋詰 敬子	10:00-10:30(30) スタートスイム ☆☆☆☆☆ 小池 勲代	フリー卓球	10:15-11:00(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	10:50-11:35(45) ストレッチボール ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子			
11:00	11:00-11:45(45) ピギナーエアロ ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子	11:00-11:45(45) 背泳ぎ(初・中) ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		10:50-11:50(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦	10:50-11:50(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦		11:30-12:15(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆ 土屋 悟	10:55-11:40(45) 加ル・背泳ぎ(初) ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	11:30-12:15(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆ 土屋 悟	11:15-12:00(45) エンジョイエアロ ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	11:20-11:50(30) アクアピクス ☆☆☆☆☆ 橋詰 敬子	フリー卓球	11:15-12:00(45) ラテンエアロ ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	10:50-11:35(45) ストレッチボール ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子			
12:00	12:00-12:30(30) 腰痛リセット ☆☆☆☆☆ 北田 なる美	12:00-12:45(45) スイミング ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		12:00-12:50(50) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	12:00-12:50(50) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子		12:30-13:15(45) パラソロー・バタフライ(初・中) ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	11:50-12:35(45) 平泳ぎ・バタフライ(初) ☆☆☆☆☆ 小池 勲代	12:30-13:15(45) パラソロー・バタフライ(初・中) ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	12:15-12:45(30) ボールエクササイズ ☆☆☆☆☆ 北田 なる美	12:00-12:45(45) 平泳ぎ(初) ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		11:45-12:30(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	12:45-13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子			
13:00	12:45-13:30(45) やさしいエアロ ☆☆☆☆☆ 中村 彰子	13:00-13:45(45) アクアピクス ☆☆☆☆☆ 橋詰 敬子		13:00-13:45(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	13:00-13:45(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		13:25-14:10(45) スイミング(フィン) ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子	12:45-13:30(45) スイミング(中) ☆☆☆☆☆ 小池 勲代	13:30-14:15(45) ZUMBA ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	13:00-13:45(45) スリムキックボクシング ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子	12:55-13:40(45) スイミング(フィン) ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		13:00-13:45(45) ウェープリング ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵	12:45-13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子			
14:00	13:40-14:40(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 中村 彰子			14:00-14:45(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	14:00-14:45(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		14:30-15:20(50) 週代わりレッスン 1.3.5週 DDDハウスワークアウト 2.4週 中級エアロ ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			14:00-14:45(45) 中級エアロ ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子			14:00-15:00(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵	12:45-13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子			
15:00	14:50-15:50(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝									15:00-15:45(45) スリムシェイプ ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子			15:25-16:10 はじめてのDANCE (キッズコース) ☆☆☆☆☆ EIKO	12:45-13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子			
16:00		16:00-16:55 こどもスイミング(幼児)		16:20-17:10 バレエ教室(幼児) ☆☆☆☆☆ 村松 小百合	16:20-17:10 バレエ教室(幼児) ☆☆☆☆☆ 村松 小百合				16:00-17:15 信州アレイ・ウォリアーズ バスケット教室 (年中 - 小3)		16:00-16:55 こどもスイミング(幼児)		16:20-17:20(60) キッズHip-Hop(小学生) ☆☆☆☆☆ EIKO	16:45-17:45(60) スイミング60 ☆☆☆☆☆ 松本 真			
17:00		17:00-18:00 こどもスイミング(小学生)		17:15-18:30 バレエ教室(小学生) ☆☆☆☆☆ 村松 小百合	17:15-18:30 バレエ教室(小学生) ☆☆☆☆☆ 村松 小百合				17:00-18:00 こどもスイミング(小学生)		17:00-18:00 こどもスイミング(小学生)		17:20-18:00(60) 週代わりレッスン 1.3.5週 DDDハウスワークアウト 2.4週 BAILA BAILA 熊谷 知子	16:45-17:45(60) スイミング60 ☆☆☆☆☆ 松本 真			
18:00													17:35-18:20(45) 楽しくDANCE ☆☆☆☆☆ EIKO	17:00-18:00(60) 週代わりレッスン 1.3.5週 DDDハウスワークアウト 2.4週 BAILA BAILA 熊谷 知子			
19:00	19:00-19:45(45) ピラティス45 ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	19:00-19:30(30) ワンポイントレッスン ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦	19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦									17:00-18:00(60) 週代わりレッスン 1.3.5週 DDDハウスワークアウト 2.4週 BAILA BAILA 熊谷 知子			
20:00	20:00-20:50(50) DDD ハウスワークアウト ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	20:00-20:50(50) スイミング(フィン) ☆☆☆☆☆ 小池 勲代		19:55-20:25(30) アクアピクス ☆☆☆☆☆ 土屋 悟	19:55-20:25(30) アクアピクス ☆☆☆☆☆ 土屋 悟												
21:00	21:00-22:00(60) Hip-Hop ☆☆☆☆☆ EIKO			20:45-21:30(45) ステップ(初・中) ☆☆☆☆☆ 土屋 悟	20:45-21:30(45) ステップ(初・中) ☆☆☆☆☆ 土屋 悟												
22:00	22:15-22:45(30) ウェープリング ☆☆☆☆☆ EIKO			21:40-22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代	21:40-22:30(50) 中級エアロ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代												
23:00																	



プログラムや担当者の変更は別紙にてご案内しております。
また土日・祝日におきましては、大会等で混雑する場合がございますので、お時間に余裕を持ってお越し下さい。