
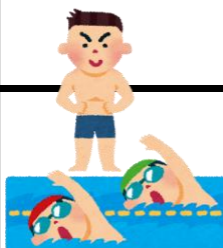






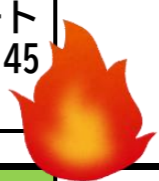


	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	有料教室 姿勢改善 9:50~10:50 安田	10:00~10:45 ウォーキング コース増 ※7月8月限定 9月以降 10:00~10:30	百歳体操 DVD+ 10:15~10:45 秋田	10:00~10:45 ウォーキング コース増 ※7月8月限定 9月以降 10:00~10:30	有料教室 ピラティス 10:30~11:30 野崎	10:00~10:45 ウォーキング コース増 ※7月8月限定 9月以降10:00~10:30	有料教室 ヨガ 10:00~11:00 前澤	10:00~10:45 ウォーキング コース増 ※7月8月限定 9月以降10:00~10:30	有料教室 ヨガ 詳細未定		ダンサーズ ストレッチ 10:15~10:45 溝渕	
11	① はじめて エアロ 11:10~11:55 金沢		しっかり エアロ 11:00~11:45 杉浦			みんなで 泳ごう! 11:15~12:00 太田	① ゆがみ改善 ヨガ 11:30~12:15 みほ	リズム ウォーキング 11:00~12:00 阪	貯筋運動 11:30~12:00 徳永		JAZZ DANCE 11:00~11:45 溝渕	
12	② からだ すっきりヨガ 12:10~13:10 金沢		① なっつメロ ダンス① 12:00~12:45 瀬戸		ZUMBA 12:00~12:45 重田	レッスンの前 後5分間は コースロープ 移動等の準 備のためコ ースを使用し ます。(黄色の ライン部分)	② 百歳体操 12:30~13:00 みほ		ヒートヒート 12:15~12:45 今井		初心者水泳 12:00~12:45 川島	
13	① おまかせ 13:30~14:00 瀬戸	4泳法教室 13:00~13:45 太田・岡田	② なっつメロ ダンス② 13:00~13:45 瀬戸		百歳体操 DVD+ 13:00~13:45 秋田		リセット ボディ 13:15~14:00 安田	4泳法教室 13:00~13:45 太田・岡田	ボール ストレッチ 13:15~13:45 今井			
14	② おまかせ 14:15~14:45 瀬戸		① リラックス ヨガ 14:15~14:45 みほ	リズム ウォーキング 14:00~15:00 阪	① 整えるヨガ① 14:00~14:45 前澤	アクア フィットネス 14:00~14:30 今井	日舞を取り入れた 美姿勢体操 15:00~15:45 山村若萌紀	4泳法教室 14:00~14:45 秋里	ZUNBA 14:00~14:45 秋里		① ピラティス 整体 14:00~14:45 穂田	
15			② ゆがみ改善 ヨガ 15:00~15:45 みほ		② ゆったり ヨガ② 15:00~15:45 前澤			水中コンディショニング 14:30~15:00 安田	ピラティス 15:00~15:45 秋里		② ピラティス 整体 15:00~15:45 穂田	
16												
18												
19	エアロビクス 19:00~19:45 丸澤		ストレッチ 18:30~19:00 今井		ベーシック エアロ 18:30~19:15 あゆ		フィットネス フラダンス 18:10~19:05 川西		パワーヨガ 18:45~19:30 あゆ			
20			ヒートヒート 19:15~19:45 今井		ヨガティス 19:25~20:10 あゆ		ファイトクラブ 19:15~19:45 今井		リラク ゼーション 19:40~20:25 あゆ			
20	お楽しみ アクア 20:00~20:45 丸澤		有料教室 夜ピラティス 20:00~21:00 秋里				有料教室 夜ヨガ 20:00~21:00 前澤					
21												

## サービスプログラム スケジュール 令和6年7月~9月

♡お知らせ♡

- ①②と表記があるものについて  
1日のうち「どちらかのみ」参加可能です。
- プールレッスンについて  
◇2コースを使用のため、**レッスン中はウォーキングコースのみ利用可能。**  
◇**レッスンの前後5分間**はコースロープ移動等の準備のためコースを使用します。