

月		火		水		木		金		土	
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
美ユティ Body Wave 10:15～11:00 檜垣		汗かきステップ 10:15～10:45 檜垣		かんたんエアロ 10:15～11:00 眞鍋		太極舞 10:10～10:40 伊藤		らくちんエアロ 10:15～11:00 檜垣		インド伝統的ヨガ 10:15～11:15 塩路	Jrスイミング 10:00～11:00 B-6
らくちんエアロ 11:05～11:50 伊藤	アクアビクス 11:15～11:45 檜垣	らくちんエアロ 10:50～11:35 伊藤	アクアビクス 11:15～11:45 檜垣	ZUMBA 11:05～11:50 檜垣	アクアビクス 11:15～11:45 眞鍋	フラ 10:45～11:45 高井	ベビースイミング 11:45～12:30 衣香	かんたんエアロ 11:05～11:50 眞鍋	てぶくろアクア 11:15～11:45 檜垣	ズンバ 11:25～12:10 橋田	Jrスイミング 11:10～12:10 C-6
ホール エクササイズ 11:55～12:40 眞鍋		バレエストレッチ 11:40～12:40 門田	ベビースイミング 11:45～12:30 衣香	ゆったりストレッチ 11:55～12:25 檜垣		フラ 11:50～12:50 高井		ホール エクササイズ 11:55～12:40 眞鍋	メガジョグ 11:50～12:10 檜垣		Jrスイミング 12:20～13:20 D-6
		ズンバ 12:50～13:35 橋田		リフレッシュ エアロ 13:00～13:45 伊藤		ズンバ 13:00～13:45 橋田	アクアビクス 13:00～13:30 眞鍋	ズンバ 12:50～13:35 橋田			zup部 14:00～15:00
フラ 14:55～15:55 高井	レディース 水泳指導 14:00～15:00 初・中・上級				レディース 水泳指導 14:00～15:00 初・中・上級				レディース 水泳指導 14:00～15:00 初・中・上級		ベビースイミング 14:00～14:45 衣香
セラピーヨガ 16:00～17:00 塩路	Jrスイミング 15:30～16:30 C-1		Jrスイミング 15:30～16:30 C-2	インド伝統的ヨガ 15:30～16:30 塩路	Jrスイミング 15:30～16:30 C-3		Jrスイミング 15:30～16:30 C-4	Jrバレエ 16:40～17:40 門田	Jrスイミング 15:30～16:30 C-5		選手 17:00～19:00 選手コーチ
	Jrスイミング 16:40～17:40 D-1	Jrバレエ 16:40～17:40 門田	Jrスイミング 16:40～17:40 D-2	セラピーヨガ 16:30～17:30 塩路	Jrスイミング 16:40～17:40 D-3		Jrスイミング 16:40～17:40 D-4		Jrスイミング 16:40～17:40 D-5		
	Jrスイミング 17:50～18:50 E-1	Jrバレエ 17:50～18:50 門田	Jrスイミング 17:50～18:50 E-2	Jrバレエ 17:50～19:20 門田	Jrスイミング 17:50～18:50 E-3		Jrスイミング 17:50～18:50 E-4		Jrスイミング 17:50～18:50 E-5		
	選手 18:00～21:00 選手コーチ		選手 18:00～21:00 選手コーチ	バレエ 19:35～20:35 門田	選手 18:00～21:00 選手コーチ		選手 18:00～21:00 選手コーチ		選手 18:00～21:00 選手コーチ		

日曜日・祝日  
スタジオ・アクアは  
休講です。