

多目的室プログラム=定員17名
 プールプログラム=定員8名

一般向けプログラム(9月)

8/31 (月)		火曜 休館日	9/2 (水)		9/3 (木)		9/4 (金)		9/5 (土)		9/6 (日)	
多目的室	プール		多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (藤田)		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (西尾)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング (柴田)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (柴田)	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロピクス (岡田)	16:00~ アクアピクス (池尻)
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ アクアピクス (藤田)		11:00~ 腰痛予防S (岡田)	13:00~ 初級クロール (柴田)	11:00~ エアロピクス (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (柴田)	16:50~ ヨガ (三吉)	18:15~ 水中W (平井)		
15:00~15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 泳法教室初中級平泳ぎ (柴田)		13:30~ エアロピクス (立田)	19:00~ 泳法中級クロール (柴田)			15:30~ ステップ (安徳)	14:00~ 初級クロール (柴田)		19:15~ 河童ピクス (平井)		
16:05~16:15~ ホールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (西尾)	19:00~ ヨガ (三吉)										
	19:00~ 泳法教室初中級平泳ぎ (柴田)											
9/7 (月)		火曜 休館日	9/9 (水)		9/10 (木)		9/11 (金)		9/12 (土)		9/13 (日)	
多目的室	プール		多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (藤田)		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (西尾)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング (柴田)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (柴田)	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロピクス (岡田)	16:00~ アクアピクス (池尻)
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ アクアピクス (藤田)		11:00~ 腰痛予防S (岡田)	13:00~ 初級クロール (柴田)			11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (柴田)	16:50~ ヨガ (三吉)	18:15~ 水中W (平井)		
15:00~15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 泳法クロール(長距離) (柴田)		13:30~ エアロピクス (立田)	19:00~ 泳法中級クロール (柴田)			14:15~ エアロピクス (池尻)	14:00~ 泳法中級クロール (柴田)		19:15~ 河童ピクス (平井)		
16:05~16:15~ ホールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (西尾)	19:00~ ヨガ (三吉)				15:30~ ステップ (安徳)						
	19:00~ 泳法クロール(長距離) (柴田)											
9/14 (月)		火曜 休館日	9/16 (水)		9/17 (木)		9/18 (金)		9/19 (土)		9/20 (日)	
多目的室	プール		多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (藤田)		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (西尾)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング (柴田)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (柴田)	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロピクス (岡田)	16:00~ アクアピクス (池尻)
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ アクアピクス (藤田)		11:00~ 腰痛予防S (岡田)	13:00~ 初級クロール (柴田)	11:00~ エアロピクス (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (柴田)	16:50~ ヨガ (三吉)	18:15~ 水中W (平井)		
15:00~15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 泳法クロール(長距離) (柴田)		13:30~ エアロピクス (立田)	19:00~ 泳法中級クロール (柴田)			14:15~ エアロピクス (池尻)			19:15~ 河童ピクス (平井)		
16:05~16:15~ ホールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (西尾)	19:00~ ヨガ (三吉)				15:30~ ステップ (安徳)						
	19:00~ 泳法クロール(長距離) (柴田)											

9/23 (水)
の振替

9/23 (水)
の振替

9/14 (月)
の振替

9/23 (水)
の振替

9/30 (水)
の振替

9/19 (土)
の振替

9/21 (月)		9/22 (火)		9/23 (水)		9/24 (木)		9/25 (金)		9/26 (土)		9/27 (日)			
多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール		
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (藤田)	10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (西尾)			9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアトレーニング (柴田)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (柴田)	12:20~ エアロピクス (池尻)	13:30~ 水中健康アクア (平井)	13:30~ エアロピクス (岡田)	16:00~ アクアピクス (池尻)		
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ アクアピクス (藤田)	9/23 (水) の振替		9/22(火祝)の 振替休館日				11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (柴田)	16:50~ ヨガ (三吉)	18:15~ 水中W (平井)	15:30~ ヨガ (三吉)			
15:00~15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 泳法クロール(長距離) (柴田)							15:30~ ステップ (安徳)		19:15~ 河童ピクス (平井)					
16:05~16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (西尾)														
	19:00~ 泳法クロール(長距離) (柴田)														
9/28 (月)				9/30 (水)											
多目的室	プール			多目的室	プール										
10:45~ ストレッチ (隈元)	10:00~ はじめてクロール (藤田)			10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (西尾)										
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ アクアピクス (藤田)			11:00~ 腰痛予防S (岡田)	13:00~ 初級クロール (柴田)										
15:00~15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ 泳法クロール(長距離) (柴田)	9/23 (水) 腰痛予防S の振替		12:00~ コンディショニング (岡田)	19:00~ 泳法中級クロール (柴田)										
16:05~16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (西尾)			13:30~ エアロピクス (立田)											
	19:00~ 泳法クロール(長距離) (柴田)			19:00~ ヨガ (三吉)											

※全て45分のプログラムです。表示上のS・W・FはそれぞれS = ストレッチ、W = ウォーキング、F = フィットネスの略称です。



=通常の開催時とは異なる時間・講師代行での開催分です



=振替での開催分です



=開催しない分です