



3/20 (月)		3/21 (火)		火曜日が祝日開館のため 水曜 休館日	3/23 (木)		3/24 (金)		3/25 (土)		3/26 (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 (斎藤)	10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (播磨)		9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアミット (播磨)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (山本)	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 (池尻)	16:00~ アクアピクス (池尻)
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ 初級クロール (斎藤)	11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 水中W (播磨)		10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (古澤)		18:15~ 水中W (平井)		
15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ クロール長距離 (斎藤)	13:30~ エアロピクス (立田)	16:00~ アクアミット (播磨)				13:30~ エアロピクス (立田)			19:15~ 河童ピクス (平井)		
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)	19:00~ ヨガ (立田)				15:30~ ステップ (安徳)						
	16:00~ 水中W (山本)											
3/22 (水)		3/27 (月)		火曜 休館日	3/29 (水)		3/30 (木)		3/31 (金)			
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 (斎藤)	10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (播磨)		9:40~ 骨盤調整F (増淵)	10:40~ アクアミット (播磨)	10:00~ リラクゼーションヨガ (古澤)	10:30~ 水中W (山本)				
11:45~ エアロピクス (隈元)	11:00~ 初級クロール (斎藤)	11:00~ 腰痛予防S (古澤)	13:00~ 水中W (播磨)		10:45~ ヨガ (立田)		11:00~ ストレッチ (古澤)	13:00~ 腰痛予防W (古澤)				
15:15~ エアロピクス (池尻)	13:00~ クロール長距離 (斎藤)	13:30~ エアロピクス (立田)	16:00~ アクアミット (播磨)				15:30~ ステップ (安徳)					
16:15~ ボールコンディショニング (池尻)	14:00~ アクアピクス (古澤)	19:00~ ヨガ (立田)										
	16:00~ 水中W (山本)											

3/22(水)実施の  
プログラムを  
振り替えています

3/22(水)  
13:30~  
の振替分

※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