



12/19 (月)		火曜 休館日	12/21 (水)		12/22 (木)		12/23 (金)		12/24 (土)		12/25 (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)			15:30~ ステップ (安徳)			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)										
	16:00~ 水中W (山本)											
12/26 (月)		火曜 休館日	12/28 (水)		12/29 (木)		12/30 (金)		12/31 (土)		1/1 (日)	
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)								
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)								
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)								
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)	★14:30~ エアロピクス (池尻)										
	16:00~ 水中W (山本)	19:00~ ヨガ (立田)										

**プログラム時間変更のお知らせ**

12月度以降、以下の2つのプログラムの時間を変更いたします。  
ご予約の際は十分確認していただきますよう、よろしくお願いいたします。

- 山本講師：『水中ウォーキング』毎週月曜日17:00~  
⇒**毎週月曜日16:00スタートになります！**
- 播磨講師：『アクアミット』毎週水曜日17:00~  
⇒**毎週水曜日16:00スタートになります！**

9/18 (日)  
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