

3/16 (月)		3/17 (火)		3/18 (水)		3/19 (木)		3/20 (金)		3/21 (土)		3/22 (日)	
スタジオ	プール	火曜 休館日		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1	プール	スタジオ1	プール
10:00~ ストレッチ (隈元)	10:00~ クロール (斎藤)			10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	10:00~ 水中体操 (古澤)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	11:00~ アクアピクス (東)	10:00~ 腰痛予防体操 (古澤)	11:20~ 水中体操 (古澤)	12:20~ エアロピクス(初級) (池尻)	13:40~ アクアピクス (池尻)	13:30~ エアロピクス(中級) (池尻)	17:30~ 水中W (佐々木)
11:05~ エアロピクス(中級) (隈元)	11:10~ 平泳ぎ (斎藤)			11:20~ ストレッチ (古澤)	15:00~ 水中W (山本)	10:45~ ヨガ (立田)		14:30~ ステップ (安徳)	13:00~ ミットアクア (安徳)	13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	18:15~ 水中健康W (佐々木)		
13:30~ ZUMBA® (巴)	15:00~ アクアピクス (佐々木)			13:30~ エアロピクス(初級) (立田)	18:00~ 水中W (古澤)						19:15~ 河童ピクス (安徳)		
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)	16:00~ 水中W (山本)			19:00~ ヨガ (立田)									
16:05~ ボールコンディショニング (池尻)													
3/23 (月)		3/24 (火)		3/25 (水)		3/26 (木)		3/27 (金)		3/28 (土)		3/29 (日)	
スタジオ	プール	火曜 休館日		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1	プール	スタジオ1	プール
10:00~ ストレッチ (隈元)	10:00~ クロール (斎藤)			10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	10:00~ 水中体操 (古澤)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	11:00~ アクアピクス (東)	10:00~ 腰痛予防体操 (古澤)	11:20~ 水中体操 (古澤)	12:20~ エアロピクス(初級) (池尻)	13:40~ アクアピクス (池尻)	13:30~ エアロピクス(中級) (池尻)	17:30~ 水中W (佐々木)
11:05~ エアロピクス(中級) (隈元)	11:10~ 平泳ぎ (斎藤)			11:20~ ストレッチ (古澤)	15:00~ 水中W (山本)	10:45~ ヨガ (立田)		14:30~ ステップ (安徳)	13:00~ ミットアクア (安徳)	13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	18:15~ 水中健康W (佐々木)		
12:05~ ★ ヨガ (隈元)	15:00~ アクアピクス (佐々木)			13:30~ エアロピクス(初級) (立田)	18:00~ 泳法基礎 (城井)						19:15~ 河童ピクス (安徳)		
13:30~ ZUMBA® (巴)	16:00~ 水中W (山本)			19:00~ ヨガ (立田)									
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)													
16:05~ ボールコンディショニング (池尻)													
3/30 (月)		3/31 (火)											
スタジオ	プール												
10:00~ ストレッチ (隈元)	10:00~ クロール (斎藤)												
11:05~ エアロピクス(中級) (隈元)	11:10~ 平泳ぎ (斎藤)												
12:05~ ★ ヨガ (隈元)	15:00~ アクアピクス (佐々木)												
13:30~ ZUMBA® (巴)	16:00~ 水中W (山本)												
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)													
16:05~ ボールコンディショニング (池尻)													

3/16(月)
の振替

3/16(月)
の振替

※全て50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

