2024年4月～6月　★スタジオ定員（ストレッチポール15名）（ステップエクササイズ15名）（バランスボール15名）

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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
バレエ エクササイズ 岡野 10:00～11:00		ピラティス 10:00～10:30 加藤		バレエ エクササイズ 10:00～11:00 岡野		体幹バランス トレーニング 10:00～10:45 菅井		らんらん エアロ 10:00～10:45 坂井	ジュニアA 10:00～11:00	ステップ エクササイズ 10:00～10:45 坂井
講座型 大人バレエ （有料）	成人水泳 中上級 石山 11:30～12:15	ZUMBA 10:40～11:10 加藤	成人水泳 中級　石山 上級　栗原 11:30～12:15	セルフケアストレッチ 11:10～11:40 岡野	成人水泳 初中級 菅井 11:30～12:15		成人水泳 中級　栗原 上級　菅井 11:30～12:15	ショートYOGA ～姿勢編～ 10:50～11:20 坂井	幼児 11:00～ 12:00 成人水泳 マスターズ 11:00～12:00 菅井	トータルシェイプ 10:50～11:20 坂井
			成人水泳 初級　栗原 12:20～12:50		アクアウォーキング 菅井 12:20～12:50				ベビーフリー11:00～11:45	
		※二階観覧席 身体が柔らかくなる ストレッチ 13:00～13:45 坂井	ベビーコース 13:00～14:00			※二階観覧席 バランスボール 13:00～13:45 坂井	ベビーコース 13:00～14:00		ジュニアB 13:00～14:00	
							成人水泳 サーキットトレーニング 14:00～14:45 栗原			
			幼児 15:00～ 16:00				幼児 15:00～ 16:00			
	ジュニアA 16:00～ 17:00		ジュニアA 16:00～ 17:00		ジュニアA 16:00～ 17:00	レベル アップ 石山 16:00～ 17:00	ジュニアA 16:00～ 17:00	ファイン 栗原 16:00～ 17:00		
ダンスリトル 17:00～18:00	ジュニアB 17:00～ 18:00		ジュニアB 17:00～ 18:00		ジュニアB 17:00～ 18:00		ジュニアB 17:00～ 18:00			
はじめてHIPHOP YASU 19:00～20:00	成人水泳 中上級 19:30～20:30 菅井	美★ボディー 19:00～19:45 坂井	成人水泳 初中級 19:30～20:30 菅井	チャレンジ ステップ 19:00～19:45 坂井	成人水泳 マスターズ 19:30～20:30 石山	※二階観覧席 ヨーガ セラピー 19:00～20:00 砂川	成人水泳 初中級 19:30～20:30 石山	バレエ エクササイズ 19:00～20:00 岡野		

・途中入室・退出は安全管理上、又は他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮下さい。　・安全上の理由により、教室開始時間を5分以上過ぎてからの参加は出来かねます。