

講座(コース名)	曜日	時間帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
膝痛・腰痛改善 水中ウォーキング	A 月	9:30~10:30	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	17・24・31	7・14・21・28	7・14	20
	B 日	11:00~12:00	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23	6・13・20・27	6・13・27	21
水中ウォーキング エクササイズ	A 日	9:30~10:30	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23	6・13・20・27	6・13・27	21
	B 土	13:00~14:00	9・16・23・30	13・20・27	4・11・18・25	8・15・22	5・12・19・26	5・12・19	
今から始める 水中運動	金	14:00~15:00	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18	21
水中運動・ウォーキング	A 水	11:45~12:45	6・13・20・27	3(祝)・10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
	B 水	13:00~14:00							
水中運動・筋トレ	A 火	18:10~18:55	5・12・19・26	2・9・16	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	20
	B 木	11:00~11:45	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	13・20・27	3・10・17	3・10・17	20
スイムビギナー	A 木	9:30~10:30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	B 金	11:00~12:00	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	
スイムシニア	A 金	12:45~13:45	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
	B 土	10:45~11:45	9・16・23・30	13・20・27	4・11・18・25	8・15・22	5・12・19・26	5・12・19・26	
スイムレディス	A 月	13:00~14:00	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	22
	B 火	13:30~14:30	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	
	C 水	9:30~10:30	6・13・20・27	3(祝)・10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
	D 金	9:30~10:30	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	
スイムスタンダード	A 月	19:00~20:00	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	17・24・31	7・14・21・28	7・14	20
	B 火	19:00~20:00	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	
	C 木	19:00~20:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	D 土	9:30~10:30	9・16・23・30	13・20・27	4・11・18・25	8・15・22	5・12・19・26	5・12・19・26	
アクアピクス	A 火	9:30~10:15	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
	B 木	13:00~13:45	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	
	C 金	19:15~20:00	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	18
	D 土	19:15~20:00	9・16・23	13・20・27	4・11・18・25	8・15・22	5・26	12・19・26	
健康アクア	水	19:15~20:00	6・13・20・27	3(祝)・10・17	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・23	20
水泳初級	火	10:40~11:40	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
きれいに泳ごう 水泳教室	火	11:50~12:50							
本当に はじめての水泳	月	11:40~12:40	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	22
健康づくり 推進教室	A 水	10:00~11:30	6・13・20・27	3(祝)・10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
	B 金	10:00~11:30	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18	21
フィットネス90	A 水	18:30~20:00	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16	20
	B 木	19:00~20:30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・10・17	3・10・17	21
	C 土	18:00~19:30	9・16・23・30	13・20・27	4・11・18・25	8・15・22	5・12・19	5・12・19	20
メンズフィットネス	土	9:30~11:00	9・16・23・30	13・20・27	4・11・18・25	8・15・22	5・12・19	5・12・19	20
レディス フィットネス	A 火	9:45~11:15	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
	B 木	10:00~11:30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・10・24	3・10・17・24	22
コンディショニング・ フィットネス	A 火	11:30~13:00	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
	B 火	13:15~14:45							
健康いきいき フィットネス	木	13:00~14:30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・10・24	3・10・17・24	22
筋力アップ フィットネス	A 月	10:00~11:30	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	21
	B 月	13:00~14:30							
	C 金	13:00~14:30	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18	
	D 金	15:00~16:30							
アンチエイジング・ フィットネス	月	18:30~20:00	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	21

※決められている曜日・時間帯でない場合がございます。日程表をよくご確認ください。風水害・設備故障・工事・講師の避けがたい事情等により実施日の変更(振替実施)もありますので予めご了承下さい。尚、同曜日・同時間で振替実施が出来ない場合には、別の曜日・時間で振替を実施する場合があります。日程の変更は、その都度ご連絡致しますのでご協力をお願い致します。

講座(コース名)	曜日	時間帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
エアロ&ZUMBA®	月	10:00~11:00	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	22
ステップ&エアロ&美尻コア	水	13:00~14:00	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	20
Zoneワークアウト&ピラティス	金	9:45~10:45	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
脂肪燃焼エアロピクス	月	19:00~20:00	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	17・24・31	7・14・21・28	7・14	21
ZUMBA®	金	13:10~14:00	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
骨盤エクササイズ	火	15:15~16:30	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
骨盤調整体操	木	10:00~11:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
東洋医学と気功法	A 月	13:15~14:15	11・18・25	8・15・22	6・13・20	17・24・31	7・14・21	7・14・28	18
	B 水	19:00~20:00	13・20・27	10・17・24	8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16	18
武術太極拳	木	18:30~20:15	7・14・21・28	11・18・25	9・16・23	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	20
自力整体健康法	火	19:00~20:15	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
健康太極拳	A 水	9:30~10:40	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16	20
	B 水	11:10~12:20	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16	20
バレエエクササイズ	金	11:40~12:55	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
バレエ入門	土	9:30~10:45	9・16・23・30	13・20・27	4・11・18・25	8・15・29	5・12・19・26	5・12・19・26	22
初めてのベリーダンス	月	(第1・3) 14:30~16:00	4・18	1・15	6・20	17・31(第5)	7・21	7・28(第4)	12
はじめての社交ダンス	金	19:15~20:15	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
お屋のピラティス	木	13:00~14:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
ピラティス	木	19:00~20:00	7・14・28	4・18・25	2・9・16・23	13・20・27	3・17	3・10・17	18
ハワイアンフラ	A 木	(第2・4) 10:00~10:50	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24	12
	B 木	(第2・4) 11:00~11:50							
はじめてのフラダンス	日	(第1・3) 14:00~15:00	10・31(第5)	7・21	5・19	16・30(第5)	6・20	6・20	12
日曜日のフラダンス(中上級)	日	(第1・3) 15:00~16:00	10・31(第5)	7・21	5・19	16・30(第5)	6・20	6・20	12
超入門ハワイアンフラ	火	(第2・4) 12:15~13:15	12・26	9・30(第5)	14・28	11・25	8・22	8・22	12
リフレッシュフラ	火	(第1・2・3) 13:45~14:45	5・12・19	2・9・16	7・14・21	11・18・25	1・8・15	1・8・15	18
ヨーガ	土	15:00~16:30	9・16・23・30	13・20・27	4・11・18・25	8・15・22	5・12・19・26	5・12・19・26	22
アロマの香りを愉しむヨガ	A 水	19:00~20:15	6・13・20・27	3(祝)・10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
	B 金		8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	
フレッシュヨガ(骨盤調整ヨガ®)	月	11:15~12:30	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	22
スタイリッシュヨガ	月	19:10~20:10	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20・27	17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	22
優しいアロマヨガ	日	9:15~10:15	3・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19・26	9・16・23	6・13・20・27	6・13・27	22
リフレッシュヨガ	火	9:50~11:00	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
ベーシックヨガ	土	13:20~14:40	9・16・23・30	13・20・27	4・11・18・25	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	22
リラクソヨガ	土	16:00~17:00	9・16・23・30	13・20・27	4・11・18・25	8・15・22・29	5・12・19・26	5・12・19	22
かんたんストレッチヨガ	金	16:30~17:30	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
健康ストレッチ体操とダンベル	A 金	13:15~14:45	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
	B 月	14:30~16:00	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	17・24・31	7・14・21・28	7・14・28	21
サルサエクササイズ	木	(第1・3) 13:00~14:00	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	3・17	12
朝ヨガ	日	(第1・3) 9:30~10:45	3・17	7・21	5・19	16・30(第5)	6・20	6・20	12
3B体操・体リフレッシュ	火	9:45~10:45	5・12・19・26	2・9・16	7・14・21・28	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15・22	22
痛みのない強い足づくり	木	(第1・2・3) 10:30~11:30	7・14・21	4・11・18	2・9・16	6・13・20	3・10・17	3・10・17	18
猫背&腰痛専門ピラティス	A 木	11:45~12:45	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17・24		20
	B 木	14:30~15:30							
アンチエイジングメソッド	木	(第1・3) 11:00~12:00	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	3・17	12
シニアのためのポールウォーキング	金	(第1) 10:00~11:30	8(第2)	5	3	7	4	4	6
講座(コース名)	曜日	時間帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計

※決められている曜日・時間帯でない場合がございます。日程表をよくご確認ください。風水害・設備故障・工事・講師の避けがたい事情等により実施日の変更(振替実施)もありますので予めご了承下さい。尚、同曜日・同時間で振替実施が出来ない場合には、別の曜日・時間で振替を実施する場合があります。日程の変更は、その都度ご連絡致しますのでご協力をお願い致します。