

| 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<br>水中ウォーキング  | A 月 | 9:30~10:30          | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30    | 6・13・20・27 | 6・13・20・27 | 22 |
|                      | B 日 | 11:00~12:00         | 9・16・23・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 | 8・15・22     | 5・12・19    | 5・12・19    | 21 |
| 水中ウォーキング<br>エクササイズ   | A 日 | 9:30~10:30          | 9・16・23・30 | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 | 8・15・22     | 5・12・19    | 5・12・19    | 21 |
|                      | B 土 | 13:00~14:00         | 8・15・22・29 | 12・19・26     | 3・10・17・24 | 7・14・21・28  | 4・18・25    | 4・11・18    |    |
| 今から始める<br>水中運動       | 金   | 14:00~15:00         | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27  | 3・10・17    | 3・10・17    | 21 |
| 水中運動・ウォーキング*         | A 水 | 11:45~12:45         | 5・12・19・26 | 2・9・16・30    | 7・14・21    | 11・18・25    | 1・8・15・22  | 1・8・15・22  | 22 |
|                      | B 水 | 13:00~14:00         |            |              |            |             |            |            |    |
| 水中運動・筋トレ             | A 火 | 18:10~18:55         | 11・18・25   | 1・8・15・22・29 | 6・13・20    | 10・17・24    | 7・14・21    | 7・14・28    | 20 |
|                      | B 木 | 11:00~11:45         | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 1・8・15・22  | 5・12・19     | 2・9・16     | 2・9・16     | 20 |
| スイムビギナー              | A 木 | 9:30~10:30          | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 1・8・15・22  | 5・12・19・26  | 2・9・16     | 2・9・16・23  | 22 |
|                      | B 金 | 11:00~12:00         | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27  | 3・10・17    | 3・10・17・24 |    |
| スイムシニア               | A 金 | 12:45~13:45         | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27  | 3・10・17    | 3・10・17・24 | 22 |
|                      | B 土 | 10:45~11:45         | 8・15・22・29 | 12・19・26     | 3・10・17・24 | 7・14・21・28  | 4・18・25    | 4・11・18・25 |    |
| スイムレディス              | A 月 | 13:00~14:00         | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30    | 6・13・20・27 | 6・13・20・27 | 22 |
|                      | B 火 | 13:30~14:30         | 11・18・25   | 1・8・15・22・29 | 6・13・20    | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 | 7・14・28    |    |
|                      | C 水 | 9:30~10:30          | 5・12・19・26 | 2・9・16・30    | 7・14・21    | 11・18・25    | 1・8・15・22  | 1・8・15・22  |    |
|                      | D 金 | 9:30~10:30          | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27  | 3・10・17    | 3・10・17・24 |    |
| スイムスタンダード            | A 月 | 19:00~20:00         | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30    | 6・13・20・27 | 6・13・20・27 | 22 |
|                      | B 火 | 19:00~20:00         | 11・18・25   | 1・8・15・22・29 | 6・13・20    | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 | 7・14・28    |    |
|                      | C 木 | 19:00~20:00         | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 1・8・15・22  | 5・12・19・26  | 2・9・16     | 2・9・16・23  |    |
|                      | D 土 | 9:30~10:30          | 8・15・22・29 | 12・19・26     | 3・10・17・24 | 7・14・21・28  | 4・18・25    | 4・11・18・25 |    |
| アクアピクス               | A 火 | 9:30~10:15          | 11・18・25   | 1・8・15・22・29 | 6・13・20    | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 | 7・14・28    | 22 |
|                      | B 木 | 13:00~13:45         | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 1・8・15・22  | 5・12・19・26  | 2・9・16     | 2・9・16・23  |    |
|                      | C 金 | 19:15~20:00         | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27  | 3・10・17    | 3・10・17・24 |    |
|                      | D 土 | 19:15~20:00         | 8・22・29    | 12・19・26     | 10・17・24   | 7・14・21     | 4・18・25    | 4・11・25    |    |
| 健康アクア                | 水   | 19:15~20:00         | 5・12・19・26 | 2・9・16       | 7・14・21    | 11・18・25    | 1・8・15・22  | 1・8・15     | 20 |
| 水泳初級                 | 火   | 10:40~11:40         | 11・18・25   | 1・8・15・22・29 | 6・13・20    | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 | 7・14・28    | 22 |
| きれいに泳ごう<br>水泳教室      | 火   | 11:50~12:50         |            |              |            |             |            |            |    |
| 本当に<br>はじめての水泳       | 月   | 11:40~12:40         | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30    | 6・13・20・27 | 6・13・20・27 | 22 |
| 健康づくり<br>推進教室        | A 水 | 10:00~11:30         | 5・12・19・26 | 2・9・16・30    | 7・14・21    | 11・18・25    | 1・8・15・22  | 1・8・15・22  | 22 |
|                      | B 金 | 10:00~11:30         | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27  | 3・10・17    | 3・10・17    | 21 |
| フィットネス90             | A 水 | 18:30~20:00         | 5・12・19・26 | 2・9・16・30    | 7・14・21    | 11・18・25    | 1・8・15     | 1・8・15     | 20 |
|                      | B 木 | 19:00~20:30         | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 1・8・15・22  | 5・12・19・26  | 2・9・16     | 2・9・16     | 21 |
|                      | C 土 | 18:00~19:30         | 8・15・22・29 | 12・19・26     | 3・10・17・24 | 7・14・21     | 4・18・25    | 4・11・18    | 20 |
| メンズフィットネス            | 土   | 9:30~11:00          | 8・15・22・29 | 12・19・26     | 3・10・17・24 | 7・14・21     | 4・18・25    | 4・11・18    | 20 |
| レディス<br>フィットネス       | A 火 | 9:45~11:15          | 11・18・25   | 1・8・15・22・29 | 6・13・20    | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 | 7・14・28    | 22 |
|                      | B 木 | 10:00~11:30         | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 1・8・15・22  | 5・12・19・26  | 2・9・16     | 2・9・16・23  | 22 |
| コンディショニング・<br>フィットネス | A 火 | 11:30~13:00         | 11・18・25   | 1・8・15・22・29 | 6・13・20    | 10・17・24・31 | 7・14・21・28 | 7・14・28    | 22 |
|                      | B 火 | 13:15~14:45         |            |              |            |             |            |            |    |
| 健康いきいき<br>フィットネス     | 木   | 13:00~14:30         | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 1・8・15・22  | 5・12・19・26  | 2・9・16     | 2・9・16・23  | 22 |
| 筋力アップ<br>フィットネス      | A 月 | 10:00~11:30         | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30    | 6・13・20・27 | 6・13・20    | 21 |
|                      | B 月 | 13:00~14:30         |            |              |            |             |            |            |    |
|                      | C 金 | 13:00~14:30         | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27  | 3・10・17    | 3・10・17    | 21 |
|                      | D 金 | 15:00~16:30         |            |              |            |             |            |            |    |
| アンチエイジング・<br>フィットネス  | 月   | 18:30~20:00         | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30    | 6・13・20・27 | 6・13・20    | 21 |
| シニアのための<br>ポールウォーキング | 金   | (第1)<br>10:00~11:30 | 7          | 11(第2)       | 2          | 13(第2)      | 3          | 3          | 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             | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30     | 6・13・20・27 | 6・13・20・27  | 22 |
| ステップ&エアロ &美尻コア     | 水   | 13:00~14:00             | 5・12・19    | 2・9・16・30    | 7・14・21    | 11・18・25     | 1・8・15・22  | 1・8・15      | 20 |
| Zoneワークアウト&ピラティス   | 金   | 9:45~10:45              | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27   | 3・10・17    | 3・10・17・24  | 22 |
| 楽しいエアロピクス          | 月   | 19:00~20:00             | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30     | 6・13・20・27 | 6・13・20     | 21 |
| ZUMBA®             | 金   | 13:10~14:00             | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27   | 3・10・17・24 | 10・17・24    | 22 |
| K-POP,J-POP カバーダンス | 木   | (第2・4)<br>11:30~12:30   | 13・27      | 10・24        | 8・22       | 12・26        | 9・23       | 9・23        | 12 |
| 骨盤ビューティストレッチ       | 火   | 11:00~12:00             | 11・18・25   | 1・8・15・22・29 | 6・13・20    | 10・17・24・31  | 7・14・21・28 | 7・14・28     | 22 |
| 骨盤調整体操             | 木   | 10:00~11:00             | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 1・8・15・22  | 5・12・19・26   | 2・9・16     | 2・9・16・23   | 22 |
| 武術 太極拳             | 木   | 18:30~20:15             | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 8・15・22    | 5・12・19      | 2・9・16     | 2・9・16・23   | 20 |
| 太極拳(入門)            | 日   | (第1・3)<br>10:00~11:30   | 16・30(第5)  | 6・20         | 4・18       | 15・29(第5)    | 5・19       | 5・19        | 12 |
| 自力整体健康法            | 火   | 19:00~20:15             | 11・18・25   | 1・8・15・22・29 | 6・13・20    | 10・17・24・31  | 7・14・21・28 | 7・14・28     | 22 |
| 大人空手教室             | 火   | (第1・3)<br>19:00~20:00   | 4・18       | 1・15         | 6・20       | 17・31(第5)    | 7・21       | 7・28(第4)    | 12 |
| 健康 太極拳             | A 水 | 9:30~10:40              | 5・12・19・26 | 2・9・16・30    | 7・14・21    | 11・18・25     | 1・8・15     | 1・8・15      | 20 |
|                    | B 水 | 11:10~12:20             | 5・12・19・26 | 2・9・16・30    | 7・14・21    | 11・18・25     | 1・8・15     | 1・8・15      | 20 |
| バレエエクササイズ          | 金   | 11:40~12:55             | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27   | 3・10・17    | 3・10・17・24  | 22 |
| バレエ入門              | 土   | 9:30~10:45              | 8・15・22・29 | 12・19・26     | 3・10・17・24 | 7・14・21・28   | 4・18・25    | 4・11・18・25  | 22 |
| 初めてのベリーダンス         | 月   | (第1・3)<br>14:30~16:00   | 17・31(第5)  | 7・21         | 5・19       | 16・30(第5)    | 6・20       | 6・20        | 12 |
| 社交ダンス(初中級)         | 金   | 19:15~20:15             | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27   | 3・10・17    | 3・10・17・24  | 22 |
| お昼のピラティス           | 木   | 13:00~14:00             | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 1・8・15・22  | 5・12・19・26   | 2・9・16     | 2・9・16・23   | 22 |
| ピラティス              | 木   | 19:00~20:00             | 6・13・20・27 | 10・17・24     | 1・8・15・22  | 5・12・19・26   | 2・9・16     | 2・9・16・23   | 22 |
| ハワイアンフラ            | A 木 | (第2・4)<br>10:00~10:50   | 13・27      | 10・24        | 8・22       | 12・26        | 9・23       | 9・23        | 12 |
|                    | B 木 | (第2・4)<br>11:00~11:50   |            |              |            |              |            |             |    |
| はじめてのフラダンス         | 日   | (第1・3)<br>13:50~14:50   | 9・16       | 6・20         | 4・18       | 15・29(第5)    | 5・19       | 5・19        | 12 |
| 日曜日のフラダンス (中上級)    | 日   | (第1・3)<br>15:00~16:00   | 9・16       | 6・20         | 4・18       | 15・29(第5)    | 5・19       | 5・19        | 12 |
| リフレッシュフラ           | 火   | (第1・3)<br>9:45~10:45    | 4・18       | 1・15         | 6・20       | 10(第2)・17    | 7・21       | 7・28(第4)    | 12 |
| グレイシャスフラ           | 火   | (第1・2・3)<br>13:30~14:30 | 4・11・18    | 1・8・15       | 6・13・20    | 10・17・24(第4) | 7・14・21    | 7・14・28(第4) | 18 |
| ヨーガ                | 土   | 15:00~16:30             | 8・15・22・29 | 12・19・26     | 3・10・17・24 | 7・14・21・28   | 4・18・25    | 4・11・18・25  | 22 |
| アロマの香りを愉しむヨガ       | A 水 | 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 |
|                    | B 金 |                         | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27   | 3・10・17    | 3・10・17・24  |    |
| フレッシュヨガ (骨盤調整ヨガ®)  | 月   | 11:15~12:30             | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30     | 6・13・20・27 | 6・13・20・27  | 22 |
| スタイリッシュヨガ          | 月   | 19:10~20:10             | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30     | 6・13・20・27 | 6・13・20・27  | 22 |
| 優しいアロマヨガ           | 日   | 9:15~10:15              | 9・16・30    | 6・13・20・27   | 4・11・18・25 | 8・15・22      | 5・12・19・26 | 5・12・19     | 21 |
| リフレッシュヨガ           | 火   | 9:50~11:00              | 11・18・25   | 1・8・15・22・29 | 6・13・20    | 10・17・24・31  | 7・14・21・28 | 7・14・28     | 22 |
| かんたんストレッチヨガ        | 金   | 16:15~17:15             | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27   | 3・10・17    | 3・10・17・24  | 22 |
| ベーシックヨガ            | 土   | 13:20~14:40             | 8・15・22・29 | 12・19・26     | 3・10・17・24 | 7・14・21・28   | 4・18・25    | 4・11・18・25  | 22 |
| リラククスヨガ            | 土   | 16:00~17:00             | 8・15・22・29 | 12・19・26     | 3・10・17・24 | 7・14・21・28   | 4・18・25    | 4・11・18・25  | 22 |
| リラククス整体            | 日   | (第2・4)<br>10:00~11:00   | 9・23       | 13・27        | 11・25      | 8・22         | 12・26      | 12・26       | 12 |
| デトックスヨガ            | 金   | (第1・3)<br>15:15~16:15   | 7・21       | 4・18         | 2・16       | 6・20         | 3・17       | 3・17        | 12 |
| 健康ストレッチ体操とダンベル     | A 金 | 13:15~14:45             | 7・14・21・28 | 11・18・25     | 2・9・16・23  | 6・13・20・27   | 3・10・17    | 3・10・17・24  | 22 |
|                    | B 月 | 14:30~16:00             | 17・24・31   | 7・14・21・28   | 5・12・19・26 | 16・23・30     | 6・13・20・27 | 6・13・20     | 21 |
| 初めてのラテンサルサダンス      | 木   | (第1・3)<br>13:00~14:00   | 6・20       | 10(第2)・17    | 1・15       | 5・19         | 2・16       | 2・16        | 12 |
| 楽しくダンスエクササイズ       | 木   | (第1・3)<br>9:45~10:45    | 6・20       | 3・17         | 1・15       | 5・19         | 2・16       | 2・16        | 12 |
| 朝ヨガ                | 日   | (第1・3)<br>9:30~10:45    | 16・30(第5)  | 6・20         | 4・18       | 15・29(第5)    | 5・19       | 5・19        | 12 |
| 痛みのない強い足づくり        | 木   | (第1・2・3)<br>10:30~11:30 | 6・13・20    | 3・10・17      | 1・8・15     | 5・12・19      | 2・9・16     | 2・9・16      | 18 |
| 猫背&腰痛専門ピラティス       | A 木 | 11:45~12:45             | 6・13・20・27 | 3・10・17・24   | 1・8・15・22  | 5・12・19・26   | 2・9・16・23  |             | 20 |
|                    | B 木 | 14:30~15:30             |            |              |            |              |            |             |    |
| アンチエイジングメソッド       | 木   | (第1・3)<br>11:00~12:00   | 6・20       | 3・17         | 1・15       | 5・19         | 2・16       | 2・16        | 12 |
| 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。