

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	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18・25	22
	B 日	11:00~12:00	8・15・22・29	12・19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・18・25	3・10・17	21
水中ウォーキング エクササイズ	A 日	9:30~10:30	8・15・22・29	12・19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・18・25	3・10・17	21
	B 土	13:00~14:00	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17	2・9・16	
今から始める 水中運動	金	14:00~15:00	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15	21
水中運動・ウォーキング*	A 水	11:45~12:45	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21	6・13・27	22
	B 水	13:00~14:00							
水中運動・筋トレ	A 火	18:10~18:55	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23	6・13・20	5・12・19	20
	B 木	11:00~11:45	12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	7・14・21	20
スイムビギナー	A 木	9:30~10:30	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22・29	7・14・21	22
	B 金	11:00~12:00	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	
スイムシニア	A 金	12:45~13:45	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	22
	B 土	10:45~11:45	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17	2・9・16・23	
スイムレディス	A 月	13:00~14:00	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18・25	22
	B 火	13:30~14:30	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	5・12・19・26	
	C 水	9:30~10:30	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21	6・13・27	
	D 金	9:30~10:30	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	
スイムスタンダード	A 月	19:00~20:00	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18・25	22
	B 火	19:00~20:00	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	5・12・19・26	
	C 木	19:00~20:00	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22・29	7・14・21	
	D 土	9:30~10:30	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17	2・9・16・23	
アクアビクス	A 火	9:30~10:15	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	5・12・19・26	22
	B 木	13:00~13:45	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22・29	7・14・21	
	C 金	19:15~20:00	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	
	D 土	19:15~20:00	7・14・21	11・18・25	2・9・23	13・20・27	3・10・17	2・9・16	
健康アクア	水	19:15~20:00	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・20	10・17・31	7・14・21	6・13・27	20
水泳初級	火	10:40~11:40	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	5・12・19・26	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	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18・25	22
健康づくり 推進教室	A 水	10:00~11:30	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21	6・13・27	22
	B 金	10:00~11:30	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15	21
フィットネス90	土	18:00~19:30	14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17	2・9・16	20
メンズフィットネス	土	9:30~11:00	14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17	2・9・16	20
レディス フィットネス	A 火	9:45~11:15	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19・26	16・23・30	6・13・20・27	5・12・19	22
	B 木	10:00~11:30	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22・29	7・14・21	22
コンディショニング・ フィットネス	A 火	11:30~13:00	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	5・12・19・26	22
	B 火	13:15~14:45							
健康いきいき フィットネス	木	13:00~14:30	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22・29	7・14・21	22
筋力アップ フィットネス	A 月	10:00~11:30	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18	21
	B 月	13:00~14:30							
	C 金	13:00~14:30	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15	21
	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	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18	21
シニアのための ポールウォーキング	金	(第1) 10:00~11:30	6	10(第2)	1	12(第2)	2	1	6
悠々有酸素運動	水	(第1・3) 14:30~15:30	4・18	1・15	6・20	17・31	7・21	6・27	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・時間帯でない場合もございます。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	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18・25	22
ステップ&エアロ & 美尻コア	水	13:00~14:00	11・18・25	8・15・22	6・13・20	10・17・24	7・14・21	6・13・27	18
Zoneワークアウト&ピラティス	金	9:45~10:45	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	22
楽しいエアロピクス	月	19:00~20:00	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18	21
ZUMBA®	金	13:10~14:00	6・13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	22
K-POP,J-POP カバーダンス	木	(第2・4) 11:30~12:30	12・26	9・30	7・14	11・25	8・22	7・14	12
骨盤ビューティストレッチ	火	11:00~12:00	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	5・12・19・26	22
骨盤調整体操	木	10:00~11:00	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22・29	7・14・21	22
焦鉄軍気功	A 月	13:15~14:15	2・16・23	6・13・27	4・11・18	15・22・29	5・19・26	4・11・18	18
	B 水	19:00~20:00	4・18・25	1・15・22	6・13・20	10・17・24	7・14・21	6・13・27	18
武術太極拳	木	18:30~20:15	5・12・19・26	2・9・16	7・14・21	11・18・25	1・8・15・29	7・14・21	20
太極拳(入門)	日	(第1・3) 10:00~11:30	15・29	5・19	3・17	7・21	4・18	3・17	12
大人空手教室	火	(第1・3) 19:00~20:00	3・17	7・21	5・19	16・30	6・20	5・19	12
健康太極拳	A 水	9:30~10:40	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20	10・17・24	7・14・21	6・13・27	20
	B 水	11:10~12:20	4・11・18・25	1・8・15・22	6・13・20	10・17・24	7・14・21	6・13・27	20
バレエエクササイズ	金	11:40~12:55	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	22
バレエ入門	土	9:30~10:45	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17	2・9・16・23	22
初めてのベリーダンス	月	(第1・3) 14:30~16:00	2・16・30	6・20	4・18	15	5・19	4・18	12
社交ダンス(初中級)	金	19:15~20:15	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	22
お昼のピラティス	木	13:00~14:00	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22・29	7・14・21	22
ハワイアンフラ	A 木	(第2・4) 10:00~10:55	12・26	9・30	14・28	11・25	8・22	14・28	12
	B 木	(第2・4) 11:00~11:55							
はじめてのフラダンス	日	(第1・3) 13:50~14:50	15・29	5・26	3・17	7・21	4・18	3・17	12
日曜日のフラダンス (中上級)	日	(第1・3) 15:00~16:00	15・29	5・26	3・17	7・21	4・18	3・17	12
リフレッシュフラ	火	(第1・3) 9:45~10:45	3・17	7・21	5・19	16・30	6・20	5・19	12
グレイシャスフラ	火	(第1・2・3) 13:00~14:00	3・10・17	7・14・21	5・12・19	16・23・30	6・13・20	5・12・19	18
ヨーガ	土	15:00~16:30	7・14・21・28	11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17	2・9・16・23	22
アロマの香りを愉しむヨガ	A 水	19:00~20:15	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21	6・13・27	22
	B 金		6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	
フレッシュヨガ (骨盤調整ヨガ®)	月	11:15~12:30	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18・25	22
疲労回復ヨガ	月	19:10~20:10	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18・25	22
優しいアロマヨガ	日	9:00~10:00	8・15・22・29	12・19・26	3・10・17・24	7・14・21	4・18・25	3・10・17	20
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	3・10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	5・12・19・26	22
リラックスヨガ	土	13:30~14:40	7・14・21・28	11・18・25	2・9・23	6・13・27	3・10・17	2・9・16・23	20
ゆったりヨガ	土	15:30~16:30	7・14・21・28	11・18・25	2・9・23	6・13・27	3・10・17	2・9・16・23	20
リラックス整体	日	(第2・4) 10:00~11:00	8・22	12・26	10・24	14・28	25	10・24	11
健康ストレッチ体操とダンベル	A 金	13:15~14:45	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	22
	B 月	14:30~16:00	2・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25	15・22・29	5・19・26	4・11・18	21
初めてのラテンサルサダンス	木	(第1・3) 13:00~14:00	5・19	2・16	7・21	18	1・15・29	7・21	12
朝ヨガ	日	(第1・3) 9:30~10:45	15・29	5・19	3・17	7・21	4・18	3・17	12
自律神経を整えるヨガ	火	(第2・4) 9:45~10:45	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	12・26	12
痛みのない強い足づくり	木	(第1・2・3) 10:30~11:30	5・12・19	2・9・16	7・14・21	11・18・25	1・8・15	7・14・21	18
猫背&腰痛専門ピラティス	木	11:45~12:45	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21・28	11・18・25	1・8・15・22・29		20
アンチエイジングメソッド	木	(第1・3) 11:00~12:00	5・19	2・16	7・21	18	1・15・29	7・21	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・時間帯でない場合もございます。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。