

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