

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	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・22	22
	B 日	11:00～12:00	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20	3・10・24・31	7・14・21	21
水中ウォーキング エクササイズ	A 日	9:30～10:30	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20	3・10・24・31	7・14・21	21
	B 土	13:00～14:00	5・12・19・26	10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	
今から始める 水中運動	金	13:00～14:00	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	21
水中運動・ウォーキング*	A 水	11:45～12:45	2・9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・30	6・20・27	3・10・17	22
	B 水	13:00～14:00							
水中運動・筋トレ	A 火	18:10～18:55	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17	1・8・15・22	5・19・26	2・9・16	20
	B 木	11:00～11:45	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19	3・10・17	7・21・28	4・11・18	20
スイムビギナー	A 木	9:30～10:30	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・31	7・21・28	4・11・18	22
	B 金	11:00～12:00	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	
スイムシニア	土	10:45～11:45	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	
スイムレディス	A 月	13:00～14:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・22	22
	B 火	13:30～14:30	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	22
	C 水	9:30～10:30	2・9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・30	6・20・27	3・10・17	
	D 金	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	
スイムスタンダード	A 月	19:00～20:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・28	4・18・25	1・8・22	
	B 木	19:00～20:00	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・31	7・21・28	4・11・18	22
	D 土	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	
アクアピクス	A 火	9:30～10:15	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	22
	B 木	13:00～13:45	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・31	7・21・28	4・11・18	
	C 金	19:15～20:00	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	
	D 土	19:15～20:00	5・19・26	10・17・24	7・14・21	5・12・19	2・9・23	6・13・20	
健康アクア	水	19:15～20:00	2・9・16・23	7・14・21・28	4・11・18	2・9・16・30	6・20・27	3・10	20
水泳初級	火	10:40～11:40	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	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	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・22	21
健康づくり 推進教室	A 水	10:00～11:30	2・9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・30	6・20・27	3・10・17	22
	B 金	10:00～11:30	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	21
フィットネス90	土	18:00～19:30	5・12・19・26	10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23	6・13・20	20
メンズフィットネス	土	9:30～11:00	5・12・19・26	10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23	6・13・20	20
レディス フィットネス	A 火	9:45～11:15	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	22
	B 木	10:00～11:30	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19	3・10・17・24	7・21・28	4・11・18・25	22
コンディショニング・ フィットネス	A 火	11:30～13:00	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	13:15～14:45							
健康いきいき フィットネス	木	13:00～14:30	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19	3・10・17・24	7・21・28	4・11・18・25	22
筋力アップ フィットネス	A 月	10:00～11:30	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・22	22
	B 月	13:00～14:30							
	C 金	13:00～14:30	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22	5・12・19	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	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・22	22
シニアのための ポールウォーキング	金	(第1) 10:00～11:00	4	9(第2)	6	4	1	5	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	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
エアロ & ZUMBA®	A 月	10:00～11:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・22	22
	B 月	19:00～20:00							
ステップ&エアロ &美尻コア	水	13:00～14:00	9・16・23	7・21・28	4・11・18	9・16・30	6・20・27	3・10・17	18
ZUMBA®	金	13:20～14:10	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・27	4・11・18・25	1・8・29	5・12・19・26	22
からだにやさしいストレッチ	月	(第1・3) 9:30～10:15	7・21	12(第2)・19	2・16	7・21	4・18	1・22(第4)	12
K-POP,J-POP カバーダンス	木	(第2・4) 11:30～12:30	10・24	8・22	12・26	10・24・31	28	11・25	12
骨盤ビューティーストレッチ	火	11:00～12:00	1・8・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	22
骨盤調整体操	木	10:15～11:00	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・31	7・21・28	4・11・18	22
焦鉄軍気功	A 月	13:15～14:15	7・14・21	12・19・26	2・9・23	7・21・28	4・18・25	1・8・22	18
	B 水	19:00～20:00	2・9・16	7・14・21	4・11・25	2・9・16	6・20・27	3・10・17	18
太極拳(入門)	日	(第1・3) 10:00～11:30	6・20	18	1・15・29	6・20	3・31	7・21	12
大人空手教室	火	(第1・3) 19:00～20:00	1・15	20	3・17	1・15・29	5・19	2・16	12
健康太極拳	A 水	9:30～10:40	9・16・23	7・14・21	4・11・18・25	2・9・16・30	6・20・27	3・10・17	20
	B 水	11:10～12:20	9・16・23	7・14・21	4・11・18・25	2・9・16・30	6・20・27	3・10・17	20
バレエエクササイズ	金	11:40～12:55	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	22
バレエ入門	土	9:30～10:45	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	22
楽しく社交ダンス	土	16:45～18:00	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	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・31	7・21・28	4・11・18	22
ピラティス	木	19:00～20:00	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・31	7・21・28	4・11・18	22
ハワイアンフラ	A 木	(第2・4) 10:00～10:55	10・24	8・22	12・26	10・24・31	28	11・25	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	15	20・27(14:10～)	3・17	1・15・29	5・19	2・16	12
グレイシャスフラ	火	(第1・2・3) 13:00～14:00	8・15	13・20・27	3・10・17	1・8・15・29	5・19・26	2・9・16	18
ヨーガ	土	15:00～16:30	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	22
アロマの香りを 愉しむヨガ	水	19:00～20:15	2・9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・30	6・20・27	3・10・17	22
フレッシュヨガ (骨盤調整ヨガ®)	月	11:15～12:30	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・28	4・18・25	1・8・22	21
疲労回復ヨガ	月	19:10～20:10	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・28	4・18・25	1・8・22	21
優しいアロマヨガ	日	9:00～10:00	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15	6・13・20	3・10・24・31	7・14・21	20
リフレッシュヨガ	火	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
リラックスアロマヨガ	土	13:30～14:40	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	22
ゆったりヨガ	土	15:30～16:30	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	22
バランスボールDEヨガ	木	(第1・3) 9:30～10:30	3・17	15・29	5・19	3・17	7・21	4・18	12
リラックス整体	日	(第2・4) 10:00～11:00	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・21(13:00～)	12
健康ストレッチ体操 とダンベル	A 金	13:15～14:45	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	22
	B 月	14:30～16:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・25	1・8・22	21
初めてのラテン サルサダンス	木	(第1・3) 13:00～14:00	3・17	15・29	5・19	3・17	7・21	4・18	12
朝ヨガ	日	(第1・3) 9:30～10:45	6・20	18	1・15・29	6・20	3・31	7・21	12
自律神経を整えるヨガ	火	(第2・4) 9:45～10:45	8・22	13・27	10・24	8・22	5(3F11:15～)・ 26	9・16(3F11:15～)	12
悠々有酸素運動	水	(第1・3) 14:30～15:30	2・16	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	12
痛みのない強い足づくり	木	(第1・2・3) 10:30～11:30	3・10・17	8・15・22	5・12・19	3・10・17	7・21・28	4・11・18	18
猫背&腰痛専門 ピラティス	木	11:45～12:45	3・10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28		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します。