

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	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	21
	B 日	11:00～12:00	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21	7・14・28	21
水中ウォーキング エクササイズ	A 日	9:30～10:30	11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20	10・17・24・31	7・14・21	7・14・28	21
	B 土	13:00～14:00	10・17・24・31	14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	6・13・20・27	
今から始める 水 中 運 動	金	13:30～14:30	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19	21
水中運動・ウォーキング	A 水	11:45～12:45	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	B 水	13:00～14:00							
水中運動・筋トレ	A 火	18:15～19:00	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19	2・9・16	2・9・16	20
	B 木	11:00～11:45	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21	4・18・25	4・11・18	20
スイムビギナー	A 木	9:30～10:30	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
	B 金	11:00～12:00	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19・26	
スイムシニア	土	10:45～11:45	10・17・24・31	14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27	
スイムレディス	A 月	13:00～14:00	5・12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	22
	B 火	13:30～14:30	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
	C 水	9:30～10:30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	
	D 金	9:30～10:30	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19・26	
スイムスタンダード	A 月	19:00～20:00	5・12・20(火)・26	2・9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	22
	B 木	19:00～20:00	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
	D 土	9:30～10:30	10・17・24・31	14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27	
アクアビクス	A 火	9:30～10:15	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
	B 木	13:00～13:45	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	
	C 金	19:15～20:00	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19・26	
健康アクア	水	19:15～20:00	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・17	3・10・17	20
水泳初級	火	10:40～11:40	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	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	5・12・19・26	2・9・16・23	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	21
健康づくり 推進教室	A 水	10:00～11:30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
	B 金	10:00～11:30	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19	21
フィットネス90	土	18:00～19:30	10・17・24・31	14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	6・13・20	20
メンズフィットネス	土	9:30～11:00	10・17・24・31	14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20	6・13・20	20
レディス フィットネス	A 火	9:45～11:15	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	21
	B 木	10:00～11:30	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	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	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	21
	B 火	13:15～14:45							
健康いきいき フィットネス	木	13:00～14:30	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	22
筋力アップ フィットネス	A 月	10:00～11:30	5・12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	22
	B 月	13:00～14:30							
	C 金	13:00～14:30	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	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	5・12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	22
ゴルフフィットネス	A 土	(第1・3) 16:45～17:45	17・31	14・21	5・19	16・30	6・20	6・20	12
	B 月	(第2・4) 15:00～16:00	12・26	16・23	7・21	11・25	8・22	8・15	12
シニアのための ポールウォーキング	金	(第1) 10:00～11:00	9	13	4	8	5	5	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もあります。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®	A 月	10:00～11:00	5・12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	22
	B 月	19:00～20:00							
ステップ&エアロ &美尻コア	水	13:00～14:00	14・21・28	4・18・25	2・9・16	13・20・27	3・10・17	3・10・17	18
ZUMBA®	金	13:20～14:10	9・16・23	6・20・27	4・11・18	8・15・22	5・12・19	5・12・19	18
K-POP,J-POP カバーダンス	木	(第2・4) 11:30～12:30	8・22	12・26	10・24	14・28	25	11・25	11
骨盤ビューティーストレッチ	火	11:00～12:00	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
焦鉄軍気功	A 月	13:15～14:15	5・12・19	2・9・16	7・14・21	11・18・25	8・15・22	1・8・15	18
	B 水	19:00～20:00	7・14・28	4・18・25	2・9・16	6・13・27	3・10・17	3・10・24	18
太極拳(入門)	日	(第1・3) 10:00～11:30	4・18	1・15・29	6・20	17・31	7・21	7	12
健 康 太 極 拳	A 水	9:30～10:40	7・14・21・28	4・11・18	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17	20
	B 水	11:10～12:20	7・14・21・28	4・11・18	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17	20
バレエエクササイズ	金	11:40～12:55	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19・26	22
バ レ エ 入 門	土	9:30～10:45	10・17・24・31	14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27	22
基本重視の 楽しい社交ダンス	土	16:45～18:00	10・17・24・31	14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27	22
お昼のピラティス	木	13:00～14:00	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21	4・18・25	4・11・18	20
ピラティス	木	19:00～20:00	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17	7・14・21	4・18・25	4・11・18	20
ハワイアンフラ	木	(第2・4) 10:00～10:55	8・22	12・26	10・24	14・28	25	11・25	11
リフレッシュフラ	火	(第1・3) 9:45～10:45	6・20	17・24(第4)	1・15	5・19	2・16	2・16	12
グレイシャスフラ	火	(第1・3) 13:00～14:00	6・20	17・24(第4)	1・15	5・19	2・16	2・16	12
ヨ ー ガ	土	15:00～16:30	10・17・24・31	14・21・28	5・12・19	9・16・23・30	6・13・20・27	6・13・20・27	22
アロマの香りを 愉しむヨガ	水	19:00～20:15	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・17	3・10・17・24	22
整える力を育むヨガ	月	11:15～12:30	5・19・26	2・9・16・23	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	20
疲労回復ヨガ	月	19:10～20:10	5・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	20
アロマで深まるヨガ時間	日	9:00～10:00	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20	10・17・24	7・14・21・28	7・14・28	20
リフレッシュヨガ	火	10:30～11:30	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9・16	2・9・16・23	22
リラククスアロマヨガ	土	13:30～14:40	10・17・24・31	14・21・28	5・12・19	16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	20
ゆったりアロマヨガ	土	15:30～16:30	10・17・24・31	14・21・28	5・12・19	16・23・30	6・13・20・27	6・13・27	20
バランスボールDEヨガ	木	(第1・3) 9:30～10:30	15・29	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	12
二十四節気の経絡ヨガ	木	(第1・3) 11:00～12:00	15・29	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	12
リラククス整体	日	(第2・4) 10:00～11:00	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	14・28	12
健康ストレッチ体操 とダンベル	A 金	13:15～14:45	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	8・15・22・29	5・12・19	5・12・19	21
	B 月	14:30～16:00	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	21
初めてのラテン サルサダンス	木	(第1・3) 13:00～14:00	15・29	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	12
フィットネスダンス FITHOP	月	(第1・3) 18:00～18:45	5・19	2・16	7・21	18・25	1・15	1・15	12
朝ヨガ	日	(第1・3) 9:30～10:45	4・18	1・15・29	6・20	17・31	7・21	7	12
自律神経を整えるヨガ	火	(第2・4) 9:15～10:15	13・27	10・24	8・22	12・26	9・16	9・23	12
悠々有酸素運動	水	(第1・3) 14:30～15:30	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	3・17	12
痛みのない強い足づくり	木	(第1・2・3) 10:30～11:30	8・15・22	5・12・19	3・10・17	7・14・21	4・18・25	4・11・18	18
猫背&腰痛専門 ピラティス	木	11:45～12:45	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18	22
バランスエクササイズ	土	(第1・2・3) 11:15～12:15	10・17・31	14・21・28	5・12・19	9・16・23	6・13・20	6・13・20	18
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もあります。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。