

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00												
:15												
:30												
:45												
10:00	10:00-10:45 関節痛改善下肢 今村		10:00-10:45 メタボリックトレーニング 照井		10:00-10:45 関節痛改善マット 湯井		10:00-10:45 エアロビクス エクササイズ♪♪ 田村・鈴木					
:15												
:30												
:45									10:30-11:15 関節痛改善チェア 山本			
11:00	11:00-11:30 メタボリックエクササイズ 今村				11:00-11:30 アクアウォーク&ジョグ 佐藤							
:15												
:30		11:15-12:00 関節痛改善ストレッチ 湯井										
:45			11:30-12:00 メタボリックエクササイズ 照井					11:15-12:00 ※泳法クラス 堀江				
12:00												
:15												
:30												
:45												
13:00	13:00-13:45 関節痛改善上半 今村		13:00-13:45 チェア&ステップ エクササイズ♪ 田村・鈴木		13:00-13:45 ベーシックメタボ 照井							
:15												
:30												
:45												
14:00												
:15												
:30												
:45		14:00-14:45 関節痛改善トレーニング 湯井										
15:00	14:15-15:00 ベーシックメタボ 照井		14:30-15:00 ストレッチ 今村		14:00-14:45 メタボリックアクア745♪♪ 佐藤		14:15-14:45 メタボリックエクササイズ 堀江					
:15												
:30												
:45									14:00~15:00 第3 ヘルスアップセミナー			
16:00												
:15												
:30	15:30-16:00 らくらくチェアストレッチ 今村											
:45												
17:00												
:15												
:30												
:45												
18:00												
:15												
:30												
:45												
19:00												
:15												
:30												
:45												
20:00												
:15												
:30												
:45												

※…有料レッスン【¥500】

♪…音楽に合わせて動くクラスです(♪の数は強度・難度を表しています)