

	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												
:15	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		10:00-10:30 メタボリックエクササイズ 堀江					
:30												
:45												
11:00												
:15	11:00-11:30 メタボリックエクササイズ 今村		11:00-11:30 らくらくチェアストレッチ 今村		11:00-11:30 メタボリックエクササイズ 照井			11:00-11:30 メタボリックアクア30 堀江		10:30-11:15 関節痛改善チェア 山本		
:30		11:15-12:00 関節痛改善ストレッチ 湯井		11:15-11:45 アクアウォーク&ジョグ 佐藤		11:15-12:00 関節痛改善アクア♪♪ 湯井						10:00-13:00 第2 WATHU
:45												
12:00												
:15												
:30												
:45												
13:00												
:15	12:30-13:15 関節痛改善上半 今村		12:30-13:00 メタボリックエクササイズ 照井		12:30-13:15 関節痛改善チェア 照井		12:00-12:45 メタボリックトレーニング 照井		11:45-12:30 ※泳法クラス 堀江		11:45-12:15 ※第1.3 Aichi 湯井	
:30												
:45												
14:00												
:15	13:30-14:15 ベーシックメタボ 照井											
:30		13:45-14:30 関節痛改善トレーニング 湯井		13:30-14:15 メタボリックアクア745♪♪ 佐藤		13:45-14:30 関節痛改善アクア♪ 湯井						
:45												
15:00												
:15	15:00-15:30 らくらくチェアストレッチ 今村		15:00-15:30 ストレッチ 今村									
:30												
:45												
16:00												
:15												
:30												
:45												
17:00												
:15												
:30												
:45												

レッスン前後30分以上の運動は必ずフリーにて時間予約をしてください  
 ※…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)