

	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		10:00-10:30 メタボリックエクササイズ 堀江					
:15												
:30									10:30-11:15 関節痛改善チェア 山本			
:45												
11:00	11:00-11:30 メタボリックエクササイズ 今村		11:00-11:30 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			10:30-12:00 第3 フレイル予防改善 IN道車 長浜	
:15												
:30		11:15-12:00 関節痛改善ストレッチ 湯井		11:15-12:00 メタボリックアクア45♪♪ 佐藤		11:15-12:00 関節痛改善アクア♪♪ 湯井						10:00- 13:00 第2 WATSU
:45												
12:00												
:15							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 Alohi 湯井	
:30												
:45	12:30-13:15 関節痛改善上半身 今村				12:30-13:15 関節痛改善チェア 照井							
13:00			13:00-13:30 スタジオdeフレイル 照井							12:45-13:15 らくらくチェアストレッチ 山本		
:15								13:00-13:30 メタボリックトレーニング体幹 照井				
:30												
:45	13:30-14:15 ベーシックメタボ 照井											
14:00		13:45-14:30 関節痛改善トレーニング 湯井	13:45-14:15 らくらくチェアストレッチ 今村	14:00-14:30 アクアdeフレイル 佐藤	13:45-14:30 関節痛改善アクア♪♪ 湯井							13:30-14:15 アクアダンス45♪♪♪ 井手
:15												
:30								14:00-14:30 アクアウォーク 湯井		14:00-15:00 第3 ヘルスアップセミナー	14:00-14:30 第1,2,4,5 メタボリックアクア30	
:45												
15:00	15:00-15:30 らくらくチェアストレッチ 今村											
:15												
:30						15:15-16:00 ※骨盤バランスケア 湯井						
:45												
16:00												
:15												
:30					16:00-17:00 キッズ水中 運動教室							
: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【¥550】
 ♪…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)