

	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
8:30												
:45												
9:00							9:00-9:30 メタボリックエクササイズ 堀江					
:15	9:00-9:45 関節痛改善下肢 今村				9:00-9:45 関節痛改善マット 照井							
:30			9:30-10:15 メタボリックトレーニング 照井									
:45								9:45-10:15 メタボリックアクア30 堀江				
10:00	10:00-10:30 メタボリックエクササイズ 今村	10:00-10:45 関節痛改善ストレッチ 湯井			10:00-10:30 メタボリックエクササイズ 照井	10:00-10:45 関節痛改善アクア♪♪ 湯井						
:15												
:30			10:30-11:00 ストレッチ 今村	10:30-11:15 メタボリックアクア45♪♪ 佐藤								
:45								10:30-11:15 ※泳法クラス 堀江	10:30-11:15 関節痛改善チェア 山本		10:30-12:00 第3 フレイル予防改善 IN道草 長浜	
11:00	11:00-11:30 らくらくチェアストレッチ 照井						10:45-11:30 メタボリックトレーニング 照井					10:00- 13:00 第2 WATSU
:15												
:30					11:15-12:00 関節痛改善チェア 照井							
:45		11:45-12:15 関節痛改善トレーニング 湯井	11:45-12:15 スタジオdeフレイル 照井				11:45-12:15 メタボリックトレーニング'体幹 照井			11:45-12:15 ※第1.3 Aichi 湯井		
12:00						12:15-12:45 関節痛改善アクア♪ 湯井						
:15												
:30			12:30-13:00 らくらくチェアストレッチ 今村	12:45-13:15 アクアdeフレイル 佐藤	増設しました！			12:30-13:00 アクアワーク 湯井				
:45	12:45-13:30 関節痛改善上肢 今村								12:45-13:15 らくらくチェアストレッチ 山本			
13:00					13:15-14:00 ※骨盤バランスケア 湯井							
:15												
:30												
:45	13:45-14:30 ベーシックメタボ 照井											13:30-14:15 アクアダンス45♪♪ 井手
14:00												
:15									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		
:30												
:45												
15:00												
:15												
:30					15:15-16:00 ※骨盤バランスケア 湯井							
:45												
16:00						16:00- 17:00 第1 WATSU						
:15												
:30					16:00- 17:00 キッズ水中 運動教室			16:00-17:00 キッズ水中運動教室				
:45												
17:00												
:15					17:00- 18:00 キッズ水中 運動教室			17:00-18:00 キッズ水中運動教室				
: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)