

	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												
9:00-9:45	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		9:00-9:30 メタボリックエクササイズ 堀江					
9:30-10:15		9:30-10:15 メタボリックトレーニング 照井						9:45-10:15 メタボリックアキア30 堀江				
10:00-10:30	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 関節痛改善アキア30 湯井						
10:30-11:00		10:30-11:00 ストレッチ 今村		10:30-11:15 メタボリックアキア45 佐藤			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		10:00-13:00 第2 WATSU
11:00-11:30	11:00-11:30 らくらくチェアストレッチ 照井				11:15-12:00 関節痛改善チェア 照井		10:45-11:30 メタボリックトレーニング 照井					
11:45-12:15	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			
12:30-13:00		12:30-13:00 らくらくチェアストレッチ 今村		12:15-12:45 関節痛改善アキア30 湯井				12:30-13:00 アキアウォーク 湯井				
12:45-13:30	12:45-13:30 関節痛改善上半身 今村		12:45-13:15 アキアdeフレイル 佐藤						12:45-13:15 らくらくチェアストレッチ 山本			
13:15-14:00				13:15-14:00 ※骨盤バランスケア 湯井			13:15-13:45 フレイルサイクル 長濱					13:30-14:15 アキアダンス45 井手
13:45-14:30	13:45-14:30 ベーシックメタボ 照井								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 メタボリックアキア30		
15:15-16:00				15:30-16:30 キッズ水中 運動教室		15:00-17:00 第1 WATSU						
16:30-17:30				16:30-17:30 キッズ水中 運動教室				16:00-17:00 キッズ水中運動教室				
17:00-18:00							17:00-18:00 キッズ水中運動教室					
<p>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</p> <p>※…有料レッスン【¥550】</p> <p>♪…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)</p>												