	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 照井		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 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			10:45-11:15 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		10:30-12:00 第3 フレイル予防改善 IN選手 長浜	
: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							11:45-12:30 メタボリックトレーニング 照井					
:30												
:45	12:30-13:15 関節痛改善下肢 今村		12:30-13:00 スタジオdeフレイル 照井		12:30-13:15 関節痛改善チェア 照井		12:45-13:15 メタボリックトレーニング'体幹 照井		12:45-13:15 らくらくチェアストレッチ 山本			
13:00												
:15												
:30			13:15-13:45 らくらくチェアストレッチ 今村									
:45		13:45-14:15 関節痛改善トレーニング 湯井		13:30-14:00 アクアdeフレイル 佐藤		13:30-14:00 関節痛改善アクア♪ 湯井		13:30-14:00 フレイルサイクル 長濱				13:30-14:15 アクアダンス45♪♪♪ 井手
14:00												
:15	14:00-14:45 ベーシックメタボ 照井											
:30												
:45												
15:00												
:15	15:00-15:30 らくらくチェアストレッチ 照井											
: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【¥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)