



時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ
9:15	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
9:30	無料！プールで体づくり 9:30~9:50 飯島	Free Time	Free Time	<b>NEW</b> ボールde軸トレ 9:30~10:15 梅香	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00		<b>定員 22名</b>				9日 23日 16日 30日		<b>31日</b>		<b>定員 22名</b>		
10:30	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるピラティス 10:15~11:15 飯島	デイサービス 水中運動 10:15~11:00		デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ラテン エクササイズ 甘利 <b>NEW</b>	ジャズミン 体操 高橋 <b>NEW</b>	産後ケア エクササイズ 10:00~11:00 梅香	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるピラティス 10:15~11:15 飯島		
11:00			Free Time			10:00~10:45						
11:30			らくらく 水中ウォーキング* 11:30~12:00 依田		のびのび水中ウォーキング 11:30~11:50			<b>【参加費】 ¥1,500</b>		らくらく水中ウォーキング 11:30~11:50 *		
12:00												
12:30	<b>【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200</b>		アクアヌードルで 水中運動* 12:05~12:35 依田					英会話レッスンで 旅気分♪ 12:00~13:00 1階 ティールーム 前島	<b>【参加費】 ¥1,000</b>			
13:00			<b>15日・29日</b>									
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠				Free Time			初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠	<b>【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200</b>			
14:00	Free Time	Free Time	いげいげ水中ウォーキング 13:40~14:00 *		Free Time							
14:30												
15:00	デイサービス 水中運動 14:30~15:15		デイサービス 水中運動 14:30~15:15		デイサービス 水中運動 14:30~15:15		デイサービス 水中運動 14:30~15:15	デイサービス 水中運動 14:30~15:15		Free Time		
18:00	Free Time											
18:30												
19:00	アクアズンバ 18:30~19:00 太田(知)		Free Time		プール貸切 バレーボール同好会 19:00~19:30			ウェープリング ストレッチ 18:45~19:30 太田(真)	<b>定員 10名</b>			
19:30	Free Time	ズンバ 19:15~20:15 太田(知)		ベリーダンス 19:15~20:15 前島		簡単エアロビ バランス トレーニング 19:15~20:15 甘利			<b>17日 31日休講</b>			
20:00	Free Time			<b>【参加費】 ¥1,000</b>	Free Time			簡単ステップ 19:40~20:25 太田(真)	<b>17日 31日休講</b>			
20:30												
21:00												

教室の順番  
入れ替えました！

**【参加費】  
会員：¥500 非会員：¥1000**

**9日 30日休講**

**短縮営業のお知らせ**  
1月14日(月)  
9:00~17:00  
短縮営業致します  
ぜひ、ご利用下さい！

**NEW**  
炭酸浴で  
デトックス！  
18:30~19:00  
秋篠



※★は運動強度をあらわします。