



# 7月 プログラムタイムスケジュール(月～木)

月		火		水		木	
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
	めざまし体操 10:15～10:45 岩田	流水&ウォーク 10:15～11:00 坂本	くきたのりゆきの中心塾 10:15～10:45 久木田	水中ケア 福森 10:30～11:00		上級 10:15～11:00 古谷	のびのびストレッチ 10:15～10:45 岩田
初級① 10:30～11:00 福森				上級 11:00～11:45 辻本	自力整体&足裏健康法 11:00～12:00 坂本	中級② 11:00～11:45 橋本	ウォーク&シェイプ 11:00～12:00 吉村
中級プラス 11:00～11:45 原田	ベーシックエアロ 11:00～11:45 日根	上級 11:15～12:00 原田	ウォーク&シェイプ 11:00～12:00 声高	初級② 11:45～12:15 福森		初級① 11:45～12:15 橋本	
上級 11:45～12:30 田上		中級① 12:00～12:30 橋本		中級② 12:15～12:45 辻本			
		初級① 12:30～13:00 坂本					
初級② 13:00～13:30 原田		はじめて 13:00～13:30 坂本					
	ダンベル体操 13:30～14:00 芦高		チェアエクササイズ 13:30～14:00 黒江	ミットウォーク 関本 13:30～14:00			
					リラックスヨガ 14:00～15:00 有田		いきいき体操 ※ 13:30～14:00 ※第1・2・4木曜 岩田 ※第3木曜 香月
	ベーシック 14:30～15:15 芦高		ベーシック 14:30～15:15 吉村				
							ヘルシー体操 15:15～16:15 森
ジュニア スイミングスクール		ジュニア スイミングスクール		ジュニア スイミングスクール		ジュニア スイミングスクール	
							引き締めエアロ 18:30～19:15 井谷
初級② 19:30～20:00 原田	かんたんエアロ 19:30～20:15 坂本(聖)	初級① 19:30～20:00 田上		上級 19:30～20:15 関本	かんたんヨガ 19:30～20:30 黒江	中級① 19:30～20:00 原田	ZUMBA 19:30～20:30 ※
中級② 20:00～20:30 辻本		中級プラス 20:00～20:45 原田	カキラ 20:00～21:00 上野	水中ケア 20:15～20:45 辻本		パワーウォーク 20:00～20:30 辻本	
	代謝UPエアロ 20:30～21:15 黒江						※第1・3・5木曜 日根 ※第2・4木曜 森

※初級① 奇数月:クロール 偶数月:背泳ぎ 初級② 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール  
 ※中級① 奇数月:平泳ぎ 偶数月:バタフライ 中級② 奇数月:バタフライ 偶数月:平泳ぎ

