2月レッスンスケジュール表

今月の休館日はありません。

曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
月曜日	8:30～10:00 ロコモ予防教室 （宮井） [illegible]10～10:25 ポールストレッチ 宮井 10:25～10:50 元気エクササイズ 宮井 10:55～11:25 初級エアロ 松岡IR 11:30～12:30 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 12:3[illegible]13:45 ロコモ予防教室 （宮井） 13:50～14:50 ZUMBA 田所IR 15:00～16:00 ピラティス 川野IR 16:0[illegible]7:30 ロコモ予防教室 19:35～20:35 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 日高IR 20:40～20:55 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 齋藤 21:00～22:00 ピラティス 櫻井IR	10:15～11:15 ﾌﾟﾗｰ[illegible]ｰｶﾞ 津曲 （６日 松 岡IR / １３日 遠 坂IR / ２０日 松 岡IR） 11:30～12:30 フラダンス 久保田IR 13:45～14:30 初級エアロ 松尾IR 18:30～19:20 卓球開放 19:30～20:00 体の上手な使い方 齋藤 20:10～20:55 初級エアロ 遠坂IR	スイミングスクールの為コース制限がございます。 10:30～11:00 ウォーキング 田中IR [illegible]～11:40 [illegible]ｼｮｰ[illegible] 田中IR スイミングスクールの為コース制限がございます。 11:45～12:30 中級4泳法 田中IR 13:45～14:15 若葉 遠目塚 14:20～14:50 膝痛改善体操 遠目塚 スイミングスクールの為コース制限がございます。 19:30～20:30 初めてのスイミングスクール 20:35～21:20 かんたん4泳法 飯屋谷
火曜日	7:15～7:45 リズムエアロ 松尾IR 8:30～10:00 ロコモ予防教室 （斉藤） 10:15～10:30 ストレッチ 澤田IR 10:30～11:15 エアロ入門 澤田IR （担当IRを変更しております） 11:20～12:05 ﾄﾗﾃﾞｨｼｮﾅﾙﾖｰｶﾞ 鍵山IR 12:10～13:10 ラテンエアロ [illegible]IR 14:00～14:50 姿勢がよくなる HipHop 岡本IR 15:00～16:00 ポルドブラ 岡本IR 16:00～17:30 ロコモ予防教室 （遠目塚） 19:30～20:15 がんばれエアロ 松尾IR 20:30～21:15 初級エアロ 松尾IR	10:15～11:15 太極拳 谷口IR 11:20～11:50 ガンバルーン体操 齋藤 12:30～13:40 ロコモ予防教室 （斉藤） 14:00～14:15 ポールストレッチ 齋藤 14:20～14:35 ゆがみ解消ｽﾄﾚｯﾁ 齋藤 14:40～15:10 バランスボール 日高IR 18:30～20:00 卓球開放 20:10～20:25 体の上手な使い方 宮井 20:30～21:30 ﾎﾞｸｻｻｲｽﾞ ﾛｯｷｰ竹元IR	スイミングスクールの為コース制限がございます。 10:30～11:15 4泳法 浅野IR [illegible]:30～12:15 ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ 浅野IR 14:40～15:10 ウォーキング 安田 スイミングスクールの為コース制限がございます。 20:30～21:00 アクアショート 浅野IR 21:10～21:40 ウォーキング 上池
水曜日	8:30～10:00 ロコモ予防教室 10:10～11:10 マサラ バングラ ワークアウト＆ ウェーブストレッチ 澤田IR 11:20～12:20 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 日高IR 12:30～13:50 ロコモ予防教室 13:55～14:10 ｽﾄﾚｯﾁ 久保田IR 14:15～14:45 エアロベーシック 久保田IR 1[illegible]～15:55 ストレッチ・ヨーガ 柏田IR [illegible]00～17:30 ロコモ予防教室 18:45～19:30 初級エアロ 日高IR 19:45～20:30 ステップ 松岡IR 20:40～20:55 ﾎﾟｰﾙｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 齊藤	10:15～11:15 ｽﾄﾚｯﾁ・ﾖｰｶﾞ 柏田IR 11:20～12:05 初級エアロ [illegible]尾IR 13:30～15:30 社交ﾀﾞﾝｽｽｸｰﾙ 岩瀬IR （22日はｸﾛｰｽﾞになります。） 17:10～18:10 ｼﾞｭﾆｱｷｯｽﾞHIP HOP 宇都IR 18:30～19:15 卓球開放 19:30～20:00 チャレンジスクール 20:20～21:20 マーシャルﾋﾞｸｽ 井ノ口IR	7:30～8:15 4泳法 飯屋谷 スイミングスクールの為コース制限がございます。 10:30～11:00 ウォーキング 飯屋谷 11:15～11:45 アクアビクス 久保田IR 12:00～12:45 遠泳 飯屋谷 スイミングスクールの為コース制限がございます。 15:00～15:30 若葉 上池 スイミングスクールの為コース制限がございます。 20:15～20:45 若葉 遠目塚 20:50～21:20 膝痛改善体操 遠目塚
木曜日	8:30～10:00 ロコモ予防教室 （宮井） 10:15～10:45 ｽﾃｯﾌﾟ入門 石川IR 10:50～11:35 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 石川IR 12:30～13:40 ロコモ予防教室 （宮井） 13:45～14:45 ZUMBA 澤田IR 15:00～16:00 ﾌﾟﾗｰ[illegible]ﾖｰｶﾞ 河野IR 16:00～17:30 ロコモ予防教室 19:00～19:15 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 久保田IR 19:15～20:00 初級エアロ 久保田IR 20:10～20:55 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 日高IR	7:15～7:45 ｽﾄﾚｯﾁﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 日高IR 10:10～10:40 ゆったりボディシェイプ 宮井 11:4[illegible]2:40 ピラティス 川野IR 13:45～14:30 骨盤矯正ストレッチ 松尾IR 14:35～15:20 リズムエアロ 松尾IR 18:30～20:00 卓球開放	スイミングスクールの為コース制限がございます。 10:45～11:15 若葉 上池 11:20～11:50 はじめてｱｸｱ 浅野IR 12:00～12:30 ｱｸｱZUMBA 山崎IR スイミングスクールの為コース制限がございます。 15:00～15:30 ウォーキング 遠目塚 スイミングスクールの為コース制限がございます。 20:30～21:00 ウォーキング 安田
金曜日	8:30～10:00 ロコモ予防教室 （斉藤） 10:15～11:15 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 田所IR 11:20～12:05 ポルドブラ 川野IR 13:45～14:45 ステップシェイプ 日高IR 15:00～16:00 ピラティス 櫻井IR 16:[illegible]～17:30 ロコモ予防教室 （宮井） 19:30～20:30 ヨガスクール KAE IR	7:15～8:15 経絡ストレッチ＆ セルフマッサージ MINDY HiroIR 10:10～10:25 ｽﾄﾚｯﾁ 日高IR 10:25～11:10 バランスボール 日高IR 11:20～11:35 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 齋藤 11:40～11:55 ゆがみ[illegible]ｽﾄﾚｯﾁ 齋藤 12:30～13:40 ロコモ予防教室 （斉藤） 13:45～14:45 フラダン[illegible] 久保田IR 15:00～15:3[illegible] 体の上手な使い[illegible] 斉藤 17:10～18:10 ｼﾞｭﾆｱｷｯｽﾞHIP HOP 宇都IR 19:00～20:10 卓球開放 20:20～21:20 ヨガ MINDY HiroIR	スイミングスクールの為コース制限がございます。 11:00～11:30 ウォーキング 飯屋谷 スイミングスクールの為コース制限がございます。 12:30～13:15 インターバル 遠目塚 13:45～14:15 ｱｸｱZUMBA 山崎IR スイミングスクールの為コース制限がございます。
土曜日	8:30～10:00 ロコモ予防教室 10:10～10:20 ｽﾄﾚｯﾁ 松岡IR 10:25～11:10 初級ｴｱﾛ 松岡IR 11:20～12:20 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 松岡IR 13:40～14:40 ZUMBA 田所IR 14:45～15:00 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 遠目塚 16:00～17:30 ロコモ予防教室 18:00～19:00 ｽﾄﾚｯﾁ・ﾖｰｶﾞ 柏田IR 19:40～19:55 ﾎﾟｰﾙｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 宮井 20:00～20:50 バレトン 櫻井IR	10:15～11:15 ピラティス 川野IR 12:30～13:35 ロコモ予防教室 16:00～17:30 卓球開放 19:30～20:00 ﾎﾞｸｻｻｲｽﾞ入門 ﾛｯｷｰ竹元IR	スイミングスクールの為コース制限がございます。
日曜日	10:10～10:25 ｽﾄﾚｯﾁ 松尾IR 10:30～11:15 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 松尾IR 11:20～12:05 ﾙｰｼｰﾀﾞｯﾄﾝ 松尾IR （５日 松 岡IR / １２日 久保田IR / １９日 松 岡IR） 16:55～17:25 5日、19日 フットセラピー 松岡IR 12日、26日 ポールストレッチ 久保田IR	10:00～18:30 Wii＆卓球開放	10:00～12:20 スクールレッスン 1コース ファミリーコース 1コース フリーコース 4コース 歩行者コース 1コース ﾌｧﾐﾘｰｺｰｽ 1コース フリーコース 5コース 歩行者コース 1コース 13:35～15:55 スクールレッスン 1コース ファミリーコース 1コース フリーコース 4コース 歩行者コース 1コース ﾌｧﾐﾘｰｺｰｽ 1コース フリーコース 5コース 歩行者コース 1コース

2月11日（土）『建国記念の日』

10:15～11:15 ピラティス 川 野IR
11:20～12:20 脂肪バリバリエアロ 松 岡IR
13:40～14:40 ZUMBA 田 所IR
14:50～15:40 ストレッチ・ヨーガ 前 島IR

	初めての方でも安心して参加いただけます。
🟩	カルチャースクール(有料プログラム)となっております。
🟪	ロコモ教室（会員様の参加はできません）
🟦	ｺｰｽが制限がありますが、ﾌﾟｰﾙはご利用になれます。
🟨	卓球スペース無料開放となっております。