

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
膝・腰痛予防改善 水中ウォーキング	A 月	9:30~10:30	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	20
	B 日	11:00~12:00	8・15・22	6・13・20・27	3・10・17	1・8・15・22	5・19・26	2・9・16	20
水中ウォーキング エクササイズ	A 日	9:30~10:30	8・15・22	6・13・20・27	3・10・17	1・8・15・22	5・19・26	2・9・16	20
	B 土	13:00~14:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16	7・14・21	4・18・25	1・8・15・22	20
スイムビギナー	A 木	9:30~10:30	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	22
	B 金	11:00~12:00	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	7・14・21	
スイムシニア	A 金	13:00~14:00	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	7・14・21	22
	B 土	10:45~11:45	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	
スイムレディス	A 月	13:00~14:00	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	22
	B 火	13:30~14:30	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	
	C 水	9:30~10:30	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	
	D 金	9:30~10:30	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	7・14・21	
スイムスタンダード	A 月	19:00~20:00	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	22
	B 火	19:00~20:00	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	
	C 木	19:00~20:00	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	
	D 土	9:30~10:30	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	
アクアビクス	A 火	9:45~10:30	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	22
	B 木	13:00~13:45	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	22
	C 金	19:15~20:00	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	7・14・21	22
	D 土	19:00~19:45	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・28	4・18・25	8・15・22	20
今から始める 水中運動	金	14:15~15:15	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	7・14・21	22
水泳初級	火	10:45~11:45	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	22
きれいに泳ごう 水泳教室	火	11:45~12:45							
水中運動・ウォーキング	A 水	11:45~12:45	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	22
	B 水	13:00~14:00							
健康アクア	水	19:15~20:00	4・11・18・25	9・16・23・30	6・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12	20
本当に はじめての水泳	月	11:40~12:40	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	20
健康づくり 推進教室	A 水	10:00~11:30	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	22
	B 金	10:00~11:30	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20	3・10・17・24	7・14・21	21
フィットネス90	A 水	18:30~20:00	4・11・18・25	9・16・23	6・13・20	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	20
	B 木	19:00~20:30	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21	5・12・19	2・9・23	6・13・20	
	C 土	18:00~19:30	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21	4・18・25	1・8・22	
メンズフィットネス	土	9:30~11:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21	4・18・25	1・8・22	20
レディス フィットネス	A 火	9:45~11:15	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	22
	B 木	10:00~11:30	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	
筋 膜 コンディショニング	A 火	11:30~13:00	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	22
	B 火	13:15~14:45							
健康いきいき フィットネス	木	13:00~14:30	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・19	2・9・23・30	6・13・20	22
筋力アップ フィットネス	A 月	10:00~11:30	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	20
	B 月	13:00~14:30							
	C 金	13:00~14:30	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20	3・10・17・24	7・14・21	21
	D 金	15:00~16:30							
アンチエイジング・ フィットネス	月	18:30~20:00	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	20
講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計

※決められている曜日・時間帯でない場合もございます。日程表をよくご確認ください。風水害・設備故障・工事・講師の避けがたい事情等により実施日の変更(振替実施)もありますので予めご了承下さい。尚、同曜日・同時間で振替実施が出来ない場合には、別の曜日・時間で振替を実施する場合があります。日程の変更は、その都度ご連絡致しますのでご協力をお願い致します。

講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
エアロ & ZUMBA®	月	10:00~11:00	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	20
簡単ステップエクササイズ & ZUMBA®	土	19:00~20:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	22
エアロビクス (脂肪燃焼)	月	19:00~20:00	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	20
骨盤エクササイズ	火	15:15~16:30	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	22
焦鉄軍気功法	A 月	13:15~14:15	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18	2・9・23	6・20・27	3・10	18
	B 火	17:30~18:30	10・17・24	8・15・22	5・12・19	3・10・24	7・21・28	4・11・18	
	C 水	19:00~20:00	11・18・25	9・16・23	6・13・20	4・11・18	1・8・22	5・12・19	
日本舞踊けいこ	月	13:30~15:30	9・16・23	7・14・21	4・11・18・25	2・9・23	6・20・27	3・10	18
武術太極拳	木	18:30~20:15	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21	5・12・19	2・9・23	6・13・20	20
自力整体健康法	火	19:00~20:15	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	22
健康太極拳	A 水	9:30~10:40	11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22	5・12・19	20
	B 水	11:10~12:20							
エアロビクス	A 水	13:00~14:00	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	22
	B 金	10:00~11:15	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	7・14・21	22
ヨーガ	土	15:00~16:30	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	22
バレエエクササイズ	金	11:40~12:55	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	7・14・21	22
バレエ入門	土	9:30~10:45	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	22
ベーシックヨガ	土	13:20~14:40	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	18・25	1・8・15・22	22
やさしい社交ダンス	水	15:00~16:15	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	22
社交ダンス 初中級	土	17:00~18:15	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	
お昼のピラティス	木	13:00~14:00	5・12・19・26	10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・23・30	6・13・20	20
ハワイアンフラ	A 木	(第2・4) 10:00~10:50	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13	11
	B 木	(第2・4) 11:00~11:50							
アロマベーシック ヨーガ	A 水	19:00~20:15	4・11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	1・8・22・29	5・12・19	22
	B 金		6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	7・14・21	
はじめてのフラダンス	日	(第2・4) 12:30~13:30	8・22	13・27	10・24	8・22	26	9・16(第3)	11
日曜日のフラダンス	日	(第2・4) 11:00~12:10							
入門フラダンス	火	(第1・2・4) 13:00~14:00	10・17・24	8・15・22	5・12・26	3・10・24	7・21・28	4・11・25	18
幸せを呼ぶ シュクランベリーダンス	日	(第1・3) 13:00~14:30	15	6・20	3・17	1・15	5・19	2・16	11
夜のピラティス	木	19:00~20:00	5・12・19・26	10・17・24	7・14・21・28	5・12・19	9・23・30	6・13・20	20
らくらくストレッチ 体操とダンベル	A 金	13:15~14:45	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22・29(第5)	6・13・20・27	3・10・17	7・14・21	22
	B 月	14:30~16:00	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	20
フレッシュヨガ (骨盤調整ヨガ®)	月	11:15~12:30	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	20
スタイリッシュヨガ	月	19:10~20:10	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・23・30	6・20・27	3・10	20
優しいアロマヨガ	日	9:15~10:15	8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・29	5・19・26	2・9・16	21
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:15	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	22
メンズヨガ	火	19:15~20:15	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18	22
はじめてのヨガ	土	16:00~17:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	18・25	1・8・15・22	22
ジャイロキネシス	金	(第1・3) 10:00~11:00	6・20	18	1・15	6・20	3・17	7・21	11
シニアのための ポールウォーキング	金	(第1・2・3) 9:15~10:15	6・13・20	11・18・25	1・8・15	6・13・20	3・10・17	7・14・21	18
3B体操・用具を使って 美エクササイズ	金	15:00~16:00	6・13・20	11・18	1・8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	7・14・21	20
講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計

※決められている曜日・時間帯でない場合もございます。日程表をよくご確認ください。風水害・設備故障・工事・講師の避けがたい事情等により実施日の変更(振替実施)もありますので予めご了承下さい。尚、同曜日・同時間で振替実施が出来ない場合には、別の曜日・時間で振替を実施する場合があります。日程の変更は、その都度ご連絡致しますのでご協力をお願い致します。