

| 時間    | 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                                | ショートレッスン<br>スカッシュ                         | スタジオ  | プール                               | ショートレッスン<br>スカッシュ | スタジオ  | プール                                | ショートレッスン<br>スカッシュ  | スタジオ  | プール                               | ショートレッスン<br>スカッシュ | スタジオ    | プール   | ショートレッスン<br>スカッシュ | スタジオ    | プール   | ショートレッスン<br>スカッシュ |
| 9:00  | スタジオ   |                                    |   | スタジオ  |                                   |                   | スタジオ  |                                    |  | スタジオ  |                                   |                   | スタジオ    |       |                   | スタジオ    |       |                   |
| 9:30  | リフレッシュストレッチ30<br>9:15~9:45<br>渡邊暁人<br>定員30名    |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 10:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 10:30 | ピラティス60<br>10:00~11:00<br>hiro<br>定員30名        | らくらくウォーキング<br>10:00~10:30<br>川邊徹平  |   | エアロ&<br>コンディショニング<br>60<br>9:45~10:45<br>宮野朋子     | はじめて青泳ぎ<br>9:45~10:15<br>鈴木知也     |                   | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>9:45~10:45<br>富永正子<br>定員30名   | はじめてクロール<br>10:00~10:30<br>鈴木知也    |  | ステップ&<br>コンディショニング45<br>10:00~10:45<br>横嶋初江<br>整理券20名 | アクアフレッシュ30<br>10:00~10:30<br>西條祐貴 |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 11:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 11:30 | エアロ&<br>コンディショニング<br>60<br>11:15~12:15<br>hiro | スイミングスクール<br>ベビー<br>11:10~11:55    | ストレッチエリア<br>ショートストレッチ<br>11:20~11:35      | 骨盤エクササイズ45<br>11:00~11:45<br>榎本早苗<br>定員30名        | はじめてクロール<br>11:15~11:45<br>上村亜紀   |                   | ステップ初級45<br>11:15~12:00<br>山口由美子<br>整理券20名        | スイミングスクール<br>ベビー<br>11:10~11:55    |  | エアロ&<br>コンディショニング<br>60<br>11:00~12:00<br>横嶋初江        | オリジナルアクア45<br>11:05~11:50<br>柳田志津 |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 12:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 12:30 | ボディバンプ30<br>12:30~13:00<br>神山立哉<br>整理券18名      | マーシャルアクア<br>12:15~12:45<br>上村亜紀    |   | ZUMBA60<br>12:00~13:00<br>MINA                    | パタフライ<br>12:00~12:30<br>上村亜紀      |                   | エアロ初級45<br>12:15~13:00<br>山口由美子                   | はじめてパタフライ<br>12:15~12:45<br>鈴木知也   |  | フラダンス60<br>12:15~13:15<br>山口道子                        | はじめて平泳ぎ<br>12:00~12:30<br>西條祐貴    |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 13:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 13:30 | かんたんブチトレ45<br>13:15~14:00<br>渡邊暁人<br>整理券18名    | スイム500<br>13:00~13:30<br>川邊徹平      | 2コース使用                                    | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>13:15~14:15<br>山口由美子<br>定員30名 | 東武マスターズ練習会<br>(有料)<br>12:45~13:15 |                   | 太極拳60<br>13:15~14:15<br>飯田雅絵                      | らくらくウォーキング<br>13:00~13:30<br>加瀬祐子  |  | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>13:30~14:30<br>塚田紀代美<br>定員30名     | スイミングスクール<br>成人<br>13:45~14:45    |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 14:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 14:30 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 15:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 15:30 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 16:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 16:30 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 17:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 17:30 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 18:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 18:30 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 19:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 19:30 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 20:00 | エアロ中級60<br>19:30~20:30<br>伊藤絹子                 | スイムトレーニング45<br>20:00~20:45<br>西條祐貴 | ストレッチエリア<br>ショートストレッチ<br>19:45~20:00      | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>19:30~20:30<br>横嶋初江<br>定員30名  | はじめて平泳ぎ<br>20:00~20:30<br>西條祐貴    |                   | ZUMBA60<br>20:00~21:00<br>MINA                    | スイムトレーニング45<br>20:00~20:45<br>神山立哉 | 2コース使用   | ボディバンプ45<br>19:30~20:15<br>川邊徹平<br>定員18名              | マーシャルアクア<br>20:00~20:30<br>上村亜紀   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 20:30 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 21:00 | 青竹体操45<br>20:45~21:30<br>伊藤絹子                  | 東武マスターズ練習会<br>(有料)<br>21:00~21:30  | スクッシュコートA<br>20:30~20:50<br>秋山雄法<br>定員10名 | ボディバンプ45<br>20:45~21:30<br>川邊徹平<br>定員18名          | はじめてクロール<br>20:45~21:15<br>西條祐貴   |                   | リラクゼーション<br>ヨガ60<br>21:15~22:15<br>塚田紀代美<br>定員30名 | 東武マスターズ練習会<br>(有料)<br>21:00~21:30  | 日程<br>2月1日(木)<br>2月8日(木)<br>2月15日(木)<br>※参加人数により<br>2コース使用する<br>場合がございます | ストリートダンス<br>中級60<br>20:30~21:30<br>Satoshi            | はじめてパタフライ<br>20:45~21:15<br>鈴木知也  |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 21:30 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 22:00 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 22:30 |  |                                    |   |   |                                   |                   |   |                                    |  |   |                                   |                   |         |       |                   |         |       |                   |
| 23:00 | チェックアウト  | 23:30                              |   | チェックアウト   | 23:30                             |                   | チェックアウト   | 23:30                              |  | チェックアウト   | 23:30                             |                   | チェックアウト | 23:30 |                   | チェックアウト | 23:30 |                   |

日程  
2月7日(水)  
2月14日(水)  
※参加人数により  
2コース使用する  
場合がございます

ボディバンプの  
テクニックを習得  
するクラスです。

スカッシュ  
ヒッティング  
パートナーレッスンは  
1週目~3週目の  
実施となります

2コース使用

日程  
2月4日(日)  
2月11日(日)  
※参加人数により  
2コース使用する  
場合がございます

**プールレッスンコース利用について**

プールレッスンの  
コース使用数を下記の通りとさせていただきます。

泳法レッスン ⇒16名以上の場合2コース使用  
(はじめての〇〇・泳法クリニックなど)

アクア系レッスン ⇒8名以上の場合2コース使用  
(ウォーキング・マーシャルアクアなど)

皆様が快適にご利用いただけますよう  
ご理解・ご協力の程、お願い申し上げます。

♥ クラスは初めての方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

★スケジュールは変更になる場合がございますので予めご了承ください。

※レッスンで使用する備品には限りがございますので定員制や整理券制を設けさせて頂くレッスンがございます。

☆整理券はレッスンの30分前よりジムカウンターで配布致します。