2 7 年 度																		
		月			火			水			木			金			土	
	プール	水夢ランド	体育館	プール	水夢ランド	体育館	プール	水夢ランド	体育館	プール	水夢ランド	体育館	プール	水夢ランド	体育館	プール	水夢ランド	体育館
9:00		9:30-10:30 ボディー	腹筋			9:15~9:45 バランス ボール		9:30-10:30 心に響く	腹筋	9:30-10:30 やさしい	9:30-10:30 からだを	腹筋	קלעם		9:30~9:45 腹筋	9:00-10:00		
10:00	水中運動 石橋	メイク 宮越	10:00-10:30 バランス ボール	水中散歩 宮越	10:00-11:00 クラシック バレエ	10:00-10:15 腹筋 10:30-11:30		田辺	10:00-11:00 からだ 調整体操	4泳法 山崎	愛でるヨガ田辺	10:00-11:00 ストレッチ &エクササ イズ	, ビクス 石橋		10:00-10:30 バランス ボール	幼児		
					永井	ゆるヨガ			石橋	≪(ぽt)	いぽかウォー	永井		‖ <b>■</b> ママチル体排 ■第三金曜	異教室	10:00-11:00		
11:00	◆春:9	午前中の :30~10:	30			関川				— ■毎週 — ■屋タ — ノルデ	週木曜 9:30 ト教室:ピロラ ・イックウォー	~10:30 ティ集合		■10:00~11:3 ■アリーナ	30			
12:00	◆秋:10	:00~10: 0:00~11	:00							クラス 水夢ラ みてく	ランドのカレン	<b>/ダー</b> を				冬! <b>◆</b> ジュニ!	朝 ア:10:00~	• H
		0:00~11	:00	13:30-14:30		13:30-14:30		13:30-14:30	13:30-14:30	13:30-14:30			13:30-14:30	13:30-14:30		◆幼児:1	1:00~	爿
13:00				初心者水泳		踏み台リズ ムエクササ イズ		リフレッ シュエクサ サイズ	ピラティス	らくらく水中運動			いきいき スイム	レクリェ- ションダ ンス				
14:00				田紅		白砂		山﨑	嶋田	二井			二井	山﨑				
15:00														-				
16:00				16:30-17:30	ちびっこ						16:30-17:15				16:45-17:45	5		
17:00		17:00-18:00 ジュニア バレエ 中級		- 幼児 	ダンス初級 <u>永井</u> 17:20-18:05 ちびっこダンス					切児 ジュニア	バレエ 永井			17:00-18:00 ジュニア バレエ 初級	キッズ ヒップホッ プ初級 金子			
18:00		永井	18:30~18:45 腹筋		中級 水井 18:10-19:10 キッズヒッ プホップ		18:30-19:30		18:30~18:45 腹筋	17:30-18:30	18:00-19:15 エンジョイ フラ			永井	18:30~18:45 腹筋	5		
19:00					中級 金子 19:30-20:45		成人			ジュニア スポーツ クラブ	早川 19:30-20:45				19:30-20:45 5<5<	5	19:15-20:15	
20:00					大人ヒップ ホップ 金子	リフレッ シュヨガ 倉石				18:30-20:00	ビュー ティー フラ 早川				リズム 体操 石橋		ビクス 石橋	
21:00																		