日			スタジオ	ングプロ会	-ブル 2022年 10月~							
ボールST 千部の 7月 7月 7月 7月 7月 7月 7月 7			月									
1100 1000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000 2000	10:00		メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ		メイン	サブ	10:00	
1030-65(80m) 1000-1100 コース 1000-1100 コース 1000-1100 コース 1000-1100 コース 1000-1100 1000-1100 1000-1100 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 1100-1200 11000-1200 11000-1200 11000-1200 11000-1200 11000-1200 11000-1200 11000-1200 1100		ボールST 10:00-25(松田)		子供	10:00-25(河野)		子供	10:00-25(新開)				
1130	11:00	10:30-55(松田)		コース	10:30-55(河野)	10:00-11:00	コース	10:30-55(新開)			11:00	
1230	11:30	(#AE)	水泳教室		(小谷)	水泳教室		(小成)	水泳教室		11:30	月曜~金曜日10時~22時 土曜日 10時~21時半
1230	12:00		11:00-12:00	アクアシェイプ	ステップ中級	11:00-12:00	アクアシェイプ	バレエ			12:00	日曜日 10時~15時
12/00-65 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-50 12/05-5	12:30	(岡部)	リズム		(古川)				(小成)		12:30	・いきいきコース 日曜〜全曜日10時〜16時半
13:00-150 (信用)	13:00		12:00-13:15	13:15-13:45	12:00-45		13:15-13:45		12:05-50	13:15-13:45	13:00	
14:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24:00 24	13:30										13:30	
14: 100-30 大藤砂玉属 13:45-14:45 子供 13:45-14:45 子供 14:00-55 大藤砂玉属 14:45-15:45 子供 14:00-55 大藤砂玉属田20第半〜22時 14:45-15:45 子供 14:00-55 子供 14:45-15:45 子供 14:00-55 小藤砂玉屋間17時〜22時 月曜〜金属日20第半〜22時 月曜〜金属日20第半〜22時 月曜〜金属日20第半〜22時 月曜〜金属日20第半〜22時 月曜〜金属日20第半〜22時 月曜〜金属日20第半〜22時 月曜〜金属日20第半〜22時 月曜〜金属日20第半〜22時 月曜〜金属日20第半〜22時 月曜・金属日20第半〜22時 月曜・金属日20	14:00							13:00-55			14:00	月曜~金曜日13時~16時半
14 130-85 水泳教室 中級 14 15 15 15 15 15 15 15	14:30		5 10 3 11.		13:00-14:30	5 . 5 	子供	ジャズダンス	3 13 31 1	子供	14:30	
15:30 14:45-15:45 専用	15:00	(小林)		子供	コンデ・ィショーソク・						15:00	
15:00-45 専用	15:30	初めてラテンエアロ	中級	コース	(古川)	中級・リズム	専用	子供	中級	専用	15:30	
16:30 子供 子供 子供 子供 子供 子供 子供 子	16:00		14.40 10.40	専用	10.00 10.00	1440 1040	0/5		14.40 10.40	0/5	16:00	
17:30	16:30	Z#I		成人の	子 世		成人の			成人の	16:30	1171 7
17:00 専用 コース 専用 成人の 利用不可 成人の 利用不可 はじめて水泳 (井森) 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:0	17:30		子供			子供	利用不可	0 /13	子供	利用不可	17:30	月曜~金曜日19時~22時
18:00 成人の 利用不可 成人の 利用不可 成人の 利用不可 はじめて水泳 (井森) 19:00-20:00 19:00-55 はじめて 水し工 (市村) 20:00-55 かんたん ジャズダンス (市村) 21:00-55 かんたん ジャズダンス (市村) 21:00-55 6し-ソリー 21:00-55 6し-ソリー 6し	17:00		コース	からい		コース			コース	をある。	17:00	
18:30 利用不可 成人の 利用不可 成人の 利用不可 成人の 利用不可 はじめて水泳 (井森) 19:00 19:00 20:00-55 はじめて 八じ工 (市村) 20:00-55 かんたん シヤズダンス コース (夜) (市村) 21:00-55 6ルンアリー 19:00-55 6ルンアリー 19:00-55 6ルンアリー 19:00-55 6ルンアリー 19:00-55 6ルンアリー 19:00-55 6ルンアリー 19:00-57リー 19:00-21:30 19:00-21:30 19:00-21:30 19:00-21:30 19:00-21:30 19:00-21:30 19:00-21:30 19:00-21:30 19:00-21:30 19:00-21:30 19:00-21:30 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00	18:00		専用			専用		成人の	専用		18:00	
19:00 /パレエ	18:30	利用不可	#10			e# 1 0		利用不可	#10		18:30	日曜日10時~15時
19:30 エクササイズ (市村) 19:00-55 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 2	19:00	121 -									19:00	(平日の代祭日10時~22時)
19:00-55 19:00-20:00 ファンクショナル 19:00-20:00 19:00-20:00 ファンクショナル 19:00-20:00 19:00-20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00 20:00	19:30	エクササイズ	が出から			, , , , , ,			をを表する。		19:30	
20:30 パレエ (市村) 20:00-55 20:00-20:55 20:00-20:55 20:00-20:55 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:30 20:00-21:3	20:00	19:00-55		19:00-20:00		ファンクショナル	19:00-20:00			19:00-20:00	20:00	
21:00 20:00-55	20:30	バレエ			シェイプ		 				20:30	
21:30 ジャズダンス (市村) コース(夜) コース(夜) 20:00-21:30 コース(夜) 21:30 21:00-55 6ルーソフリー 6ルーソフリー 6ルーソフリー 6ルーソフリー 6ルーソフリー	21:00	20:00-55									21:00	
21:00-55 6レ-ンフリ-		かんたん ジャズダンス										
	22.∪∪	21:00-55	6レー <u>ン</u> フリー			6v- <u>ソ</u> フリ-			6v-ソフリ-		22.00	

[・]インストラクターの都合により、やむを得ずメニューが変わる場合がございます。予めご了承下さい。 ・スタジオプログラムは定員制となります。別紙に定員が記載されていますので、当日9時からお電話でご予約下さい。 はレッスン及び担当者・時間等の変更のレッスンとなります。 のレッスンは体操場で行います。

		ス	タジオ・ス	スイミンク	ブログラ	ラム タイ	イムテーフ	ブル		202	22年	10月 [,]	\sim	
		木		金				<u>+</u>						
10:00	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ	スタジオ	メイン	サブ	10:00	
10:30	ストレッチ 10:00-25(小谷) お気軽筋トレ体操	午前の - 水泳教室	子供	ストレッチ 10:00-25(古川) ステップ入門	午前の 水泳教室	子供	ストレッチ 10:00-25(小成) お気軽筋トレ体操	午前の 水泳教室	子供		ご 利 用	7レーン 歩行	11:00	
11:00	10:30-55(小谷)	10:00-11:00	コース	10:30-55(古川)	10:00-11:00	コース	10:30-55(小成)		コース	נו	で	8レーン フリー	12:00	
11:30	カンフー ワークアウト (河野)	昼の 水泳教室	専用(半面)	バレエストレッチ (河野) 11:00-11:25	屋の 水泳教室	専用 (半面)	ZUMBA (小成) 11:05-50	昼の 水泳教室 (一部子供使用)	専用 (全面)	利用できませ	*きませ		13:00	
12:00	11:00-45	11:00-12:00	アクアシェイプ	大人からの 基礎バレエ	11:00-12:00 ヌードル			11:00-12:00	水中体操	き ま	h		13:30	
12:30	ピラティス (河野)	リズム	12:00-30(武内)	● 単版ハレエ (河野) 11:30-12:50	メートル エクササイズ 12:05-35(星野)	アクアピクス 12:00-30(古川)		全面	九中体操 12:00-30(小成)	ひせん	3~6 レーン		14:00	
13:00	12:00-55	10:00 10:15	13:15-13:45	ウエーブ		10:15 10:45		フリー			トライ アスロン		14:30	
13:30	ピューティーズ フラ	12.00-13.15	水中運動 (平本)	ヨガ (小林) 13:00-45		13:15-13:45 水中体操 (古川)	子供	レーン			, , , ,		15:00	
14:00	(北村) 13:10-14:40	午後の 水泳教室		優しい太極拳 (小林)	午後の 水泳教室		コース		子供	競技会や・	iのプール利i イベント等か 更となります	ある場合		
14:30		13:45-14:45		14:00-20 太極拳	13:45-14:45		専用		コース		そこなりより くは館内掲示			
15:00	***	1.32 45-45	子供	(小林)	1.35	子供				5	「確認下さい。	•		
15:30	健康体操 (岡部)	水泳教室 中級 14:45-15:45	コース	14:20-45 健骨体操 (古川)	水泳教室 中級・リズム 14:45-15-45	コース	成人の	子供	専用					
16:00	15:00-15:50		専用	15:00-15:45	14,40 10 40	専用	1947(03	コース	成人の					
							利用不可							
16:30	子供	子供	成人の	子供	子供	成人の	1970 1 5	専用	利用不可					
17:30	コース	コース	利用不可	コース	コース	利用不可		成人の						
17:00	専用	専用		専用	専用			,545 (45						
18:00	成人の							利用不可		18:00				
18:30	利用不可	成人の		成人の	成人の					18:30				
19:00		利用不可		利用不可	利用不可					19:00				
19:30		 スタジオ (新開 <u>)</u>	. はじめて水泳 (富樫)		הייםוניי	はじめて水泳 (鈴木悠)	T70227		はじめて水泳 (井森)	19:30				
20:00	1+1	クボクシングEX 0:30-21:30	19:00-20:00			19:00-20:00	エアロビクス (鈴木) 19:30-20:15		19:00~20:00	20:00				
20:30	ヨーガ (風戸)			リラックス			太極舞	レベルアップ	アクアピクス	20:30				
21:00	20:00-21:30	1 AND 7 - 0		健康体操	1 AND 7 -		(篠塚)	コース (夜)	(鈴木)	21:00				
21:30		レベルアップ コース(夜)		(篠塚) 20:30-21:15	レベルアップ コース(夜)		20:30-21:25	6レー <u>ン</u> フリー	20:30-21:10	21:30				
00:00		6v-y7y-			6レ-ソフリ -					_ · · ·				

22:00

[・]インストラクターの都合により、やむを得ずメニューが変わる場合がございます。予めご了承下さい。 ・スタジオプログラムは定員制となります。別紙に定員が記載されていますので、当日9時からお電話でご予約下さい。 はレッスン及び担当者・時間等の変更のレッスンとなります。 のレッスンは体操場で行います。