

月			火			水			木			金			土			日				
スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース	スタジオ	プール	フリーコース		
																6:30-9:00 選手コース	1・2		6:30-9:00 選手コース	1・2		
		1～7			1～7			1～7			1～7			1～7								
		1～5		9:15-9:45 ゆったり ウォーキング	1～6			1～5		9:15-9:45 股関節・腰痛ケア	1～5			3～5		9:30-10:15 初級エアロ 岡村	3			1～7		
9:30-10:15 初級エアロ 東		3～5	9:30-10:20 ピラティス 三澤			10:00-10:45 姿勢改善体操 桑原		3～5	10:00-10:40 中級エアロ 西中			10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡						10:00-10:45 ZUMBA 伊藤	1・2			
10:30-10:50 ストレッチ&肩痛予防			10:30-11:15 フラダンス miki		3～5										11:00-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口							
11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2～5				11:00-11:45 オリジナルヨガ 西山		1～7	11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡			11:00-11:45 フラダンス miki		2～5		11:00-11:30 25mずつ泳ごう！ ロングスイム	6・7	11:00-11:45 初級エアロ 道本	1～5			
	11:30-12:30 ◇スイムコース	1・7		12:00-12:30 ◆BBF SWIM	1～6		12:00-12:30 背泳ぎクラス	1～5		11:30-12:30 ◇スイムコース	1・7		12:00-12:30 クロールクラス	1～5		11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺			4～7			
12:00-12:45 オリジナルヨガ 西山		1～7			1～7						1～7			1～7			12:15-12:45 アクアピクス 東	4～7	12:00-12:45 ハタヨガ 山田	6・7		
		1～7			1～7						1～7			1～7					12:15-12:45 はじめて水泳	6・7		
13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1～4			1～4	13:30-14:15 姿勢改善体操 桑原		1～7			3～5	13:30-14:15 血行促進コース 桑原		3～5			1～7		13:00-13:30 アクアウォーキング	1～6		
		1～4	14:00-14:45 ボルトブラ 堀田		1～7				14:00-14:45 がんばる サーキット		1～5	14:30-15:15 初級エアロ 肥塚	14:30-15:15 血行促進コース 桑原	4・5 1・2 4～7				1~2	14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤	1～7		
14:30-15:20 ひめトレ 堀田	14:30-15:15 血行促進コース 桑原	1 3～7	15:00-15:50 ボディメイク ヨガ 吉岡	15:00-15:30 はじめて水泳	1～6			1～5		15:00-15:30 クロールクラス	1～7			1～7								
15:30-16:10 中級エアロ 西中		1～7			1～7			3～5 16:15			1～7			1～7		16:00-16:45 かんたん バランスボール	1～3					
		6			6						6・7			6								
		17:15			17:15						17:15			17:15		17:00-17:45 ジャイロキネシス Yu-	1・2	定員について ★BBF SWIM 定員10名！ ★ウォーターバック エクササイズ 定員10名！ ★かんたん バランスボール 定員16名！				
		ご利用 頂けま せん			ご利用 頂けま せん						ご利用 頂けま せん			18:45								
		18:45			18:45						18:45											
		1～3						1～7			1～3			1～3				1～7				
19:30-20:15 ZUMBA 山田			19:45-20:15 サーキット30		1～3				19:30-20:15 ウォーターバック エクササイズ		★	19:30-20:20 ジャズダンス 安田		1～3								
	20:00-21:00 ◇スイムコース	1～4					20:00-21:00 ◇スイムコース	1～4		20:00-20:30 はじめて水泳	1～6											
20:30-21:15 リラックスヨガ 山田		1～7	20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川	20:30-21:00 アクアウォーキング	1～6	20:30-21:15 お楽しみレッスン 東		1～7			1～7			1～7								