			/ / ]		10				<u> </u>	- /IV /	1 4	<b>ユノ</b>									
		月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
9:00	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール
				/= τ±			ポルトブラ	++5*								かんたん					
				気功			9:00~	太極拳								ヨガ					
:30				9:00~			大串 達彦	9:00~		かんたん						9:00~					
	b / + /			服部 茂夫			711 222	渡邊 典子		ストレッチ						宮森 友子			エアロビクス	1	
0:00	かんたんエアロ	【登録制】	<del> </del>	JIXEP IXIX	<del> </del>	<del> </del> -	リトモス			9:30~	【登録制】	アクアビクス		【登録制】	<del> </del>		<del></del>	+	I		+
0.00		在 全 球 利 量 後 骨 盤 調整					9:55~						ステップ I						_		
:30	9:45~	性後有監問室 ピラティス		かんたん		水中歩行	大串 達彦			本澤 恵美	フラダンス	10:00~		ピラティス	水中歩行	バーオソル			9:45~		
	清水薫	10:00~		ステップ		10:20~	八中 足尽		アクアビクス	かんたん足腰体操	初心者	幸田倫史	10:00~	10:00~	10:20~				岩﨑 友美		
1:00		今井 しのぶ		10:15~	<u> </u>	木村 仁美	ダンスエアロ		10:30~	10:30~	10:00~		近江 裕之	工藤 禎子	鈴木 隼人	10:15~				L	<u> </u>
3	/ェイプ30		かんたん	安藤 秀子		【登録制】	10:50~		大貫 那知子	本澤 恵美	佐藤 美鶴	【登録制】			アクアビクス	小川 実乙		アクアビクス	ステップ I		
.00	11:00~	【登録制】	アクアビクス	【登録制】		水中トレーニング	大串 達彦			【登録制】	【登録制】	大人・中級	歪み解消	【登録制】	11:00~			11:00~	スノッフェ		
:30	天野 光汰	ジェンヌヨガ	11:00~	健康づくり		11:00~	八中 连尽			健康づくり	フラダンス	11:00~	ストレッチ	24式太極拳	鈴木 隼人			鈴木 隼人	11:00~		
	ールストレッチ	11:15~	小池 直子	11:15~		木村 仁美	かんたん			11:15~	初級	木村 仁美	11:15~	11:15~		ZUMBA			岩崎 友美		
	11:45~	花愛	【登録制】	安藤 秀子		1113 122	ヨガ		+	本澤恵美	11:15~	【登録制】	牧野望美	渡邊 典子		11:30~	<del> </del>	+		<del></del> -	<del> </del>
<u> </u>	天野 光汰	10夕	アクアサーキット	文脉 冯丁			11:45~			本/学 心天	佐藤 美鶴	大人•初心者	权封' 主天	反运 央」		天河 智美				1	
:30	大野 元汰	か/モ/			F STATE AND AND		-							F 22 AR ALI T		大河 省美			ZUMBA		
-	ZUMBA	かんたん	12:00~		【登録制】		東優子			エアロビクス	【登録制】	12:00~		【登録制】					10.15		
3:00	4.0.00	ピラティス	小池 直子		かんたん				5 m 27 m 17	1	ヨガ	大谷 雅樹		48式太極拳	For All Aug	ヨガ		<b></b>	12:15~		<del> </del>
	12:30~	12:30~		かんたん	椅子ヨガ	【登録制】	かんたん		【登録制】	12:30~	12:30~	かんたん	かんたん	12:30~	【登録制】				岩﨑 友美		
:30 🗏	宮本 ひろみ	牧野 望美		ストレッチ	12:30~	大人・初心者	ステップ		大人・初中級	安藤 秀子	MISA	アクアビクス	エアロ	渡邊 典子		12:45~					
				13:00~	飯田 佳子	13:00~	13:00~		13:00~			13:00~	13:00~		13:00~	長谷川由里恵			ピラティス		
1:00		【登録制】		本澤 恵美	【登録制】	牧野 望美	豊島 一恵		天野 光汰	美尻エクササイズ	【登録制】	田澤 修平	斉藤 綾子		大谷 雅樹	L		L	CONTA	L	<u> </u>
+.00		シニア体操	【登録制】		シニア体操	【登録制】			【登録制】	13:45~	シニア体操	【登録制】		【登録制】	【登録制】	モムチャン			13:30~		
.00		13:45~	アーティス		13:45~	大人•初級	【登録制】		大人•中級	安藤 秀子	プラス	大人•初中級	【登録制】	シニア体操	大人・初級	フィットネスベーシック			井上 静香		
:30		田中 義隆	ティックS 入門		田中 義隆	14:00~	健康づくり		14:00~		13:45~	14:00~	健康づくり	14:00~	14:00~	14:00~					
	ヨガ		14:00~			平尾 恵子	14:15~		天野 光汰	【登録制】	本澤 恵美	大谷 雅樹	14:15~	渡辺 妙子	木村 仁美	三宅 育子					
5:00	14:30~		木村 仁美		<del> </del>	【登録制】	豊島 一恵		【登録制】	K-POPダンス			安藤 秀子		【登録制】			+	ジャズダンス		<del> </del> -
	水 由希子		7113 112			幼児・水遊び	<del>2</del> 2 0		幼児水泳	14:45~			又称 755	•	大人初級が見水遊び		1		14:45~		
:30	100 min 1					15:00~			15:00~	NOYURI					15:00 15:00	エアロビクス II			YUKA		
						15.00/ 9	7.23 AB. #UT		15.00/5	NOTONT					13.00	15:15~			TUNA		
5:00	F-STATE AND ADJUST		∤	<b></b> -	<del> </del>	F CTO ACT ALL I	【登録制】		FOW AND AND	F STE AT ALL T			F STY AD ALIES		不行工夫	-		<b>+</b>		<del> </del> -	<b>+</b> :
	【登録制】					【登録制】	幼児ダンス		【登録制】	【登録制】			【登録制】		【登録制】	野田 伸子			ヨガ		
:30 >	<u>/ェイプアップ</u>					幼児水泳	15:45~		幼児水泳	シェイプアップ			幼児体操		幼児水泳				16:00~		
	16:00~					16:00~			16:00~	16:00~			16:00~		16:00~	【登録制】					
7:00	本澤 恵美			オリジナル	1		【登録制】			田澤 修平						幼児体操			長谷川由里恵		
.00			【登録制】	エアロ	[	【登録制】	小学生		【登録制】		Γ	【登録制】	【登録制】		【登録制】	16:30~		T	1	T	Ţ
			小学生			小学生	1~3年生 ダンス		小学生			小学生	小学生体操		小学生				かんたんエアロ		
			初心者初級	16:50~		初心者初級	16:45~		初心者初級	【登録制】		初心者初級	17:00~		初心者初級	【登録制】			17:15~		
			17:00~	高柴 大雅		17:00~	【登録制】		17:00~	小学生		אוינפרטינפר 17:00~	11.00		17:00~	小学生体操			本澤 恵美		
:00			17.00~	ガンフェマー	<del> </del>		小学生4~6年生			アーバンスポーツ			<b> </b> -	<del> </del>				<del></del>	平/年 忠美	<del> </del>	<del> </del>
				ダンスエアロ		【登録制】	中学生		【登録制】	パルクール		【登録制】			【登録制】	17:30~					
:30				18:00~		小学生	ダンス		小学生	17:30~		小学生			小学生	F Sh All dell			- 45 4- 18- 5	de .	
				高柴 大雅		初心者初級	17:45~		初心者初級			中上級			中上級				[参加が可能		
						18:00~			18:00~			18:00~			18:00~				い。「予約不可		と付です
:00	CHOA CHOA						骨盤		【登録制】				パンチ&		【登録制】	大人・スタジ	オ武道場アク	ア 1, 300円	大人·水泳 1,	, 600円	
	Fit			ヨガ			ストレッチ		大人•初級	バレトン			キックEX		大人・中級	幼児小学生	1,800円※6	建康づくり・アク	アサーキットフ	00円(施設使用	用料別途
:30	19:00~			19:00~			19:00~		(中学生可)	19:00~			19:00~		(中学生可)	■お支払い	は、現金のみと	≟なります。(IC	カードは、ご利	用いただけまt	せん。)
	IZUMI			飯田 佳子			武井 亮子			入江 こなみ			田中 義隆		19:00~						
:00	1 Z O IVI I				<del> </del>	<del> </del> -	TO J		平尾 恵子				山十 救性	<del> </del>	大谷 雅樹	教室参加に	は <b>整理券</b> が	必要です。			_
				<u> </u>	-				十一年 思士				シェイプ45		八口 独倒				購入者にの	み配布いたしま	ます。
:30	メガダンス			ZUMBA		<b>_</b>	ダンスエアロ			バーオソル									もって終了し		
													20:15~				mは、 <b>教主</b> :、速やかに教3			・より。文刊 で置	正垤分で
( )( )	20:15~			20:15~	<u></u>	<u> </u>	20:15~		<b></b> _	20:15~			田中 義隆	ļ	<u> </u>				.ヽ/こさい。 室 <b>参加権を</b> 9	ᄩᄼᆥᇈᆠᆠ	
	YU-R I			平林 靖子			武井 亮子			入江 こなみ									至 <b>参加権で</b> す は致しかねます		•
:30																上記の対	<b>外</b> とはつに場合	は、巡面刈心	は玖しかねます		
										1											