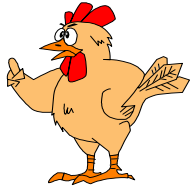
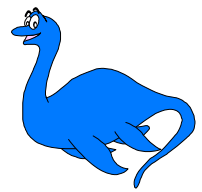


	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		2011年10月～		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール			
10:00	10:00		10:00	10:00	10:00		10:00	10:00	10:00		10:00	10:00	10:00		
30	ラッコ クラス 月・水・金 (10:00～ 12:00)	10:10 上級スイム	10:00 やさしいエアロ 樽井	10:15 ワンポイント スイム	ラッコ クラス 月・水・金 (10:00～ 12:00)	10:30 成人3コース (ベビー スイミング)	10:10 はじめてエアロ	10:10 中級スイム	ラッコ クラス 月・水・金 (10:00～ 12:00)	10:30 成人3コース (ベビー スイミング)	10:00 ウェーブストレッチ 藤本	10:30 成人2コース	10:30		
11:00		11:20 水中シエイブ	11:00	11:10 TT:10			11:00	11:10 水中ウォーク			10:50	10:30	11:00		
30			11:00	11:10							10:50	10:50	11:00		
12:00		12:10 初級スイム	12:30 楽しいエアロ 斉藤	12:10 はじめてスイム	12:20 ボディ シェイブ 坂田	11:45 中級スイム	12:20 やさしい ステップ 井口	11:50 はじめてスイム	12:30 やさしい エアロ 福田	11:45 初級スイム	こども体操クラス 18:10	12:00	12:00		
30			13:30 ラデン ピクス 井口	13:20 ヨガ	13:00 楽しいアクア 永野	13:10 アドバンス 佐藤 淳子	13:10 楽しいエアロ 宮崎	13:00 楽しいアクア 米加田	13:10	13:00		こども水泳クラス 18:30	12:00	12:00	
13:00	13:00 ダンスエア 大村		14:00 ヨガ			14:25 ボル・ド・ブラ 佐藤 淳子	14:20 JSA 山中						13:00	13:00	13:00
30			14:30 やさしい エアロ 大村											13:00	13:00
15:00		15:30 こども 体操クラス		15:30 こども 水泳クラス											15:00
30															15:00
16:00		16:30 こども 水泳クラス		16:30 こども 水泳クラス											16:00
30															16:00
17:00		17:30 成人2コース		17:30 成人2コース											17:00
30															17:00
18:00		18:30 成人2コース		18:30 成人2コース										18:00	
30													18:00		
19:00		19:10 成人2コース		19:10 成人2コース									19:00		
30													19:00		
20:00		19:35 ワンポイント スイム		19:30 パワー・ヨガ 内山	19:40 ウォーク エアロ 山口 麻里奈	19:30 ウォーク エアロ 山口 麻里奈	19:40 楽しい アクア 斉藤	19:40 ボル・ド・ブラ 佐藤 淳子	19:35 水中体操				20:00		
30				20:20 やさしい エアロ 内山	20:30 ピラティス 山下	20:30 ピラティス 山下	20:20 アドバンス 佐藤 淳子	20:20 アドバンス 佐藤 淳子					20:00		
21:00	20:10 ウォーク エアロ 福山												21:00		
30													21:00		
22:00													22:00		



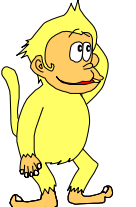
思いやり  
Caring



誠実さ  
Honesty



責任感  
Responsibility



尊敬心  
Respect

※クラスにより定員制がございます。また、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。器具数を超えた場合は入れないこともございます。  
 ※期間によっては、他団体を受け入れる場合がございます。予めご了承ください。詳しくは別紙をご覧ください。  
 ※各プログラムはデラックス、シニアメイト会員様のみ参加できます。その他の会員様のご参加はご遠慮ください。