



	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水							
10:00		講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。				11:00~12:00 ルディック ウォーク ★【半田】			講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。				11:00~12:00 ルディック ウォーク ★【半田】							
10:30																				
11:00																				
11:30																				
12:00																				
12:30																				
13:00	腰痛体操 【藤本】					腰痛体操 【半田】	休館日	リフレッシュ体操 【三谷】			リフレッシュ体操 【川上】	腰痛体操 【藤本】			腰痛体操 【半田】	休館日	リフレッシュ体操 【三谷】			
13:30																				
14:00	脂肪燃焼 ウォーキング 【半田】					水泳教室 ★成人初級 【川上】					スロー エアロビック 【野村】	水中運動 【三谷】	ダイエットモデル ウォーキング 【楠木】	脂肪燃焼 ウォーキング 【半田】			水泳教室 ★成人初級 【川上】		スロー エアロビック 【野村】	水中運動 【三谷】
14:30	全面					全面					全面		全面	全面			全面		全面	
15:00	全面					全面								全面			全面			
15:30	全面					全面								全面			全面			
16:00	水泳教室 幼児 【藤本】					水泳教室 幼児 【川上】					TAIKAN KIDS (幼児・年少) 【藤本】		水泳教室 幼児 【藤本】				水泳教室 幼児 【川上】		TAIKAN KIDS (幼児・年少) 【藤本】	
16:30	全面					全面					全面		全面				全面		全面	
17:00	水泳教室 小学生 【藤本・半田】			キッズダンス 中級 【KAORI】		水泳教室 1・2・3年生 【藤本・三谷】		キッズダンス 初級 【KAORI】	水泳教室 4・5・6年生 【川上】	水泳教室 小学生 【藤本・半田】		キッズダンス 中級 【KAORI】		水泳教室 1・2・3年生 【藤本・三谷】						
17:30	全面			全面		全面			全面	全面		全面		全面						
18:00	全面			全面						全面		全面								
18:30	18:45~ ストレッチ体操 【半田】			18:45~ ストレッチ体操 【三谷】		18:45~ ストレッチ体操 【藤本】		18:45~ ストレッチ体操 【川上】	18:45~ ストレッチ体操 【半田】	18:45~ ストレッチ体操 【三谷】		18:45~ ストレッチ体操 【藤本】		18:45~ ストレッチ体操 【藤本】						
19:00				全面						全面		全面								
19:30																				
20:00				ヨガ 【河村】		水中運動 【藤本】	水中運動 【川上】		ヨガ 【河村】		水中運動 【藤本】		水中運動 【藤本】							
20:30				全面		全面	全面		全面		全面		全面							
21:00				全面					全面		全面		全面							