

月		火		水		木		金		土	
水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室	水中フィットネス	多目的室
9:00											
10:00	あへあほ骨盤体操 10：00～11：00 (株)アクティブスタイル ★～★★ 定員15名	エンジョイアクア 10：00～11：00 今津 裕美子 ★★★★ 定員24名	コンディショニングストレッチ 10：00～11：00 福原 香子 ★～★★ 定員15名			ヨガ(水) 10：00～11：00 和田 真里 ★～★★ 定員15名	予防改善運動 10：00～11：00 渡辺 かおり ★～★★ 定員24名	水中ジョギング 10：00～11：00 今津 裕美子 ★★★★ 定員24名	やさしいピラティス 10：00～11：00 定居 昭希 ★～★★ 定員15名		
11:00											
11:20				さわやかアクア 11：00～12：00 前田 淑絵 ★★★ 定員24名							はじめてピラティス 11：20～12：20 人見 奈々 ★ 定員15名
13:00	水中歩行（月） 13：00～14：00 太田 明博 ★～★★ 定員24名										
14:00							健康アクア（木） 14：00～15：00 前田 淑絵 ★★ 定員24名				
15:00											
19:00											
19:30		役に立つウォーキング 19：30～20：30 前田 淑絵 ★～★★ 定員24名	ピラティス 19：30～20：30 定居 昭希 ★★ 定員15名			シェイプヨガ 19：30～20：30 大嶋 春香 ★★★★ 定員15名		ヨガ（木） 19：30～20：30 福原 香子 ★★ 定員15名	アクティブアクア 19：30～20：30 前田 淑絵 ★★★★ 定員24名		

お申込方法		
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内		
期	開講期間	申込期間
第1期	4月～7月	3月10日（火）～3月20日（金祝）
第2期	8月～11月	7月1日（水）～7月14日（火）
第3期	1月～3月	11月1日（日）～11月14日（土）
申込期間のご案内（水中フィットネス）		
開講期間 (回数：約3～11回)	申込期間	
通年	3月10日（火）～3月20日（金祝） （以降は自動継続制となります。）	



▶定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、
空き状況などはお気軽にお問い合わせください。

※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)

「はじめてピラティス」

