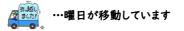
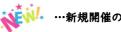
## 教室タイムスケジュール表





2025 /4月~

## ※担当者が不在の場合、教室の内容が変更、または休講になる場合があります。ご了承ください。

曜日	月		火			水			木			金			土		
場所	体育館 2F	教養室 IF	プール	体育館 2F	教養室 IF	プール	体育館 2F	教養室 IF	プール	体育館 2F	教養室 IF	プール	体育館 2F	教養室 IF	プール	体育館 2F	プール
午 前	10:00 -10:45 姿勢改善 教室	【有料クラス】 10:30 -11:30 ベビークラス 45分 ベビーセラピー 60分		IO:00 -IO:45 股関節 トレ&ケア				【個別指導】 10:30 -11:30 ウォーキング コンディショ ニング/要予約	N	IO:00 -I0:30 M 肩こり猫背 改善教室	【有料クラス】 10:30 -11:30 マタニティ ョガ 60分		I0:00 -I0:45 膝&股 メンテ	【有料クラス】  0:30 -  :30 ママの骨盤 メンテ45分 ママョガ60分		10:00 -10:30 ちょいトレ ルーム	9:15 -9:45 かるがも +α
				11:15   -12:00   27:05   スクエア   ステップ   ゆうゆう元気	【要予約】 11:15 -12:00 ビジョン トレーニング						【地域住民対象】     1:   5   -   2:   5   いきいき   若返り教室 (第4週目)			, NZ	11:30 -12:00 かるがも トレーニング		

【完全閉館】です ※利用、滞在ともご遠慮ください \*12:30-13:00

13:00 午後受付開始																		
曜日	月			火			水			木			金			±		
場所	体育館 2F	教養室 IF	プール	体育館 2F	教養室 IF	プール	体育館 2F	教養室 IF	プール	体育館 2F	教養室 IF	プール	体育館 2F	教養室 IF	プール	体育館 2F	プール	
午後	3:30  - 4:30  膝+α  4:45  - 5: 5	【最終月曜日】  4:00 -14:30 	14 ZI G	:30 4:00 ZUMBA GOLD® :45				【個別指導】		13:30 -14:30 エクササイズ ヨガ	【要予約】   4:45		13:30 -14:15 マット ピラティス 【要予約】 14:30	【個別指導】   3:30   -   4:30   コアコン   ディショニング   要予約	[有料クラス]  3:15  -14:15   腰つう・股つう   改善教室   ※会員対象外   のクラス   14:30   -15:00	【有料クラス】   5:00		
	歩く+α			アクティブ クササイズ				-16:00 ウォーキング コンディショニ ング/要予約			-15:30 モルック		-15:30 ラージボール 卓球		アクアダンス (第1・2) かめさん (3・4) 第5はどちらか	-16:00 <幼児・小学生対象> めぐみ スポーツ塾		
夜			-19	:30 !9:15 Body メイク					18:45 -19:15 アクア ダンス	18:30 -19:15 Body メイク		<ul> <li>16:15運動終了/16:30 閉館</li> <li>*要予約…受付でご予約ください</li> <li>*個別指導(W·C、C·C)…1対1での指導(マンツーマン)</li> <li>→受付で予約してください(初回無料 2回目以降2,200円)</li> </ul>						
9:30運動終了/ 9:45 閉館											*【有料クラス】…会員対象外の教室です(参加できません)							