

TIME	7月 15日 (月・祝)					7月 17日 (水)					7月 18日 (木)					TIME
	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	多目的コート	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	多目的コート	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	多目的スタジオ	多目的コート	プール	
10:00	エアロビクス初級 岡澤 10:15~11:00					ラジオ体操 桜庭 10:15~10:25					さわやかほぐれっち 大石 10:15~10:35	ヘルシーヨガ 飯島 10:15~11:15				10:00
11:00	エアロボード初級 山地 11:15~12:00				アクア ベビークラブ ※最大4コース 10:15~11:00	エアロビクス初級 西森 10:45~11:15	24式太極拳 上柳 10:35~11:20			アクア ベビークラブ ※最大4コース 10:15~11:00	美燃ZUMBA 松本 10:45~11:30				アクアピクス 山崎(恵) 11:15~12:00	11:00
12:00	トレーニングタイム 山地 12:15~13:00	スタイリッシュヨガ 和田 12:00~13:00			アクアスクール (有料) 初級 1コース 榎田 中級 2コース オ木 12:05~13:05	エアロビクス中級 西森 11:30~12:15	太極拳 上柳 11:25~12:10	限定15名 ストレッチボール 桜庭 11:25~11:45 体幹トレーニング 橋谷 11:55~12:15		ヌードルウォーキング 川口 11:45~12:15	エアロビクス入門 松本 11:45~12:15	チェアピクス 工藤 11:35~12:05			アクアスクール (有料) 初級 1コース 榎田 中級 2コース 矢野 12:05~13:05	12:00
13:00	エアロビクス中級 菊田 13:15~14:00	美燃COMBAT 橋谷 13:15~14:00	囲碁・将棋 サークル 1階プール ギャラリー 12:00~14:30			機能改善体操 TAKESHI 12:35~13:20	ひめトレ 桜庭 12:25~12:45	女性限定 快活・楽楽倶楽部 萩原(有料) 13:00~14:00	囲碁・将棋 サークル 1階プール ギャラリー 12:00~14:30	マスターズスイム 矢野 13:30~14:15	エアロボード初級 吉井 12:35~13:05	バランス コーディネーション 工藤 12:20~13:05			初級平泳ぎ 田村 13:15~13:45	13:00
14:00	コリオエアロ 川口 14:15~15:15	ヘルシーヨガ 菊田 14:15~15:15				Figure8 二瓶 13:40~14:25	ピラティス TAKESHI 13:45~14:45				ボディCOMBAT 橋谷 14:20~14:50	エアロビクス初級 工藤 13:20~14:05	限定30名 ピラティス 工藤 14:20~15:20		初級背泳ぎ 矢野 14:00~14:30	14:00
15:00	ZUMBA 二瓶 15:30~16:15					美燃RITMOS 二瓶 14:40~15:25										15:00
16:00					フットサル フリータイム 15:00~18:00	スタイリッシュヨガ 岡澤 15:50~16:50					ベーシックヨガ 桜庭 15:35~16:20					16:00
17:00		体育スクール 16:45~18:50	キッズ・ダンス 16:30~20:10		ジュニア スイミング スクール ※最大5コース 15:30~19:00		体育スクール 15:45~18:50			ジュニア スイミング スクール ※最大5コース 15:30~20:00		体育スクール 16:45~18:50			ジュニア スイミング スクール ※最大5コース 15:30~20:00	17:00
18:00							キッズ・チア 16:30~19:50									18:00
19:00	「美燃」と書いてあるプログラムは 美燃を体感できます！ 効果を実感して夏本番に備えよう！					マッスルビート 橋谷 19:25~19:55	モムチャンフィットネス (コア) 足立 19:10~19:55		バレーボール フリータイム 19:00~20:30		ヒップホップ入門 山下 19:15~20:00	機能改善体操 TAKESHI 19:15~20:00		フットサル フリータイム 19:00~20:30		19:00
20:00						美燃adidas オ木 20:05~20:50	モムチャンフィットネス (ベーシック) 足立 20:05~20:50		バレーボール大会 青木 & 八木 20:30~21:30		美燃COMBAT 橋谷 20:15~21:00	コリオエアロ TAKESHI 20:15~21:00	ジャズダンス サークル 20:00~21:30	フットサル大会 森本 & 尾鼻 20:30~21:30	初級クロール 田村 20:15~21:45	20:00
21:00						ヘルシーヨガ 菊田 21:05~21:50	RITMOS 二瓶 21:05~21:50	みんなで腹筋 吉田 21:05~21:25			ZUMBA 大崎 21:15~22:00				ショートアクア 矢野 21:00~21:30	21:00

13周年 & 美燃体感Weeeeeeeek

[illegible]