

月曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)		7日 おはようストレッチ 村井	14日 ストレッチポール 倉田	21日 ギムニクストレッチ 吉田	28日 朝のストレッチヨガ 久保
月曜日 10:00 水中ウォーキング (30分)		7日 村井	14日 倉田	21日 吉田	28日 久保
月曜日 14:15 水中ウォーキング (30分)		7日 曾場	14日 村	21日 久保	28日 村井
月曜日 19:30 スタッフプログラム (30分)		7日 ショートアクア 久保	14日 ショートアクア 吉田	21日 水中ウォーキング 倉田	28日 水中ウォーキング 村
火曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)	1日 おはようストレッチ 久保	8日 ストレッチポール 吉田	15日 おはようストレッチ 曾場	22日 おはようストレッチ 村	
火曜日 9:45 スタッフプログラム (30分)	1日 シンプルステップ 倉田	8日 ファットバーン 村井	15日 シンプルエアロ 久保	22日 シンプルステップ 吉田	
火曜日 10:30 ギムニクストレッチ (30分)	1日 倉田	8日 村井	15日 久保	22日 吉田	
火曜日 19:00 ストレッチポール (30分)	1日 村井	8日 久保	15日 吉田	22日 倉田	
木曜日 14:15 スタッフプログラム (45分)	3日 ストレッチヨガ 久保	10日 ダンスエアロ 村井	17日 初級ステップ 倉田	24日 簡単ボクササイズ 吉田	
金曜日 10:00 水中ウォーキング (30分)	4日 村		18日 村井	25日 倉田	
金曜日 19:15 ギムニクストレッチ (30分)	4日 久保		18日 曾場	25日 吉田	
土曜日 9:00 スタッフストレッチ (30分)	5日 機能改善ストレッチ 吉田	12日 ストレッチポール 久保	19日 ギムニクストレッチ 村	26日 ギムニクストレッチ 曾場	
土曜日 10:00 スタッフプログラム (30分)	5日 ショートアクア 吉田	12日 ショートアクア 久保	19日 水中ウォーキング 村	26日 水中ウォーキング 曾場	
土曜日 14:00 スタッフプログラム (30分)	5日 バトルラッシュ 吉田	12日 シンプルステップ 倉田	19日 シンプルエアロ 村井	26日 楽しく筋トレ 久保	
土曜日 14:30 スタッフプログラム (30分)	5日 水中ウォーキング 倉田	12日 ショートアクア 村井	19日 水中ウォーキング 曾場	26日 水中ウォーキング 村	
土曜日 14:45 ファットバーン (30分)	5日 久保	12日 吉田	19日 倉田	26日 村井	