

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	9:30~10:30 自彊術 八木 安子		9:30~10:00 はじめてステップ 宮城 悦子		9:30~10:00 ボールエクササイズ 大城 健一		9:30~10:30 フィットネスヨガ 並里 美由紀		9:30~10:00 サーキットエクササイズ 儀間 和也		9:30~10:10 エアロボクシング 大城 健一	
10:00	10:40~11:20 ショートステップ 大城 健一	10:30~11:00 かんたんアクア 瀬長 美也子	10:10~10:50 かんたんエアロ 宮城 悦子	10:30~11:30 初級水泳教室 (加ル・背泳・平泳ぎ) 宮平 友子	10:10~11:10 メリハリステップ 平良 和美	10:30~11:00 ひきしめアクア 大城 健一	10:40~11:20 やさしいエアロ 並里 美由紀	10:30~11:30 初級水泳教室 (加ル・背泳・平泳ぎ) 宮平 友子	10:10~11:10 脂肪燃焼エアロ 翁長 邦子	10:30~11:00 ひきしめアクア 儀間 和也	10:20~11:20 ヨガ 新垣 パトリシア	
11:00	11:30~12:10 やさしいエアロ 瀬長 美也子		11:00~12:00 ZUMBA Hiromi	11:45~12:45 中・上級水泳教室 (四泳法) 宮平 友子	11:30~12:30 ハワイアンフラ 山城 真由美		11:30~12:30 ベリーダンス 宮城 さやか	11:45~12:45 中・上級水泳教室 (四泳法) 宮平 友子	11:20~12:00 ボルドブラ 並里 真弓		11:30~12:30 ひきしめステップ 大城 健一	
12:00			12:10~12:40 チューブ庄トレーニング Hiromi						12:20~13:20 リトモス (有料クラス) 並里 真弓	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 参加料(1ヵ月) 500円 1回体験無料! <small>※受講前に申し込みが必要です</small> </div>		
13:00	13:15~13:45 サーキットエクササイズ 喜納 真裕美				13:15~13:45 リセットコンディショニング 金子 陽子		13:15~14:15 自彊術 八木 安子					
14:00		14:00~15:00 3泳法 4泳法 クロール 背泳 平泳ぎ 大城 健一			14:30~16:00 道扇会琉舞教室(応用) (有料クラス) 金城 由美子	14:00~14:30 ひきしめアクア 金子 陽子		14:00~14:30 かんたんアクア スタッフ		14:00~15:00 3泳法 4泳法 クロール 背泳 平泳ぎ 大城 かおり		14:00~14:30 かんたんアクア スタッフ
15:00				15:15~16:00 マタニティアクア (妊婦対象クラス) 喜納 真裕美								
<p>※色が塗られていないクラスは少々ハードなクラスとなります。 ※ウォームアップ終了後の途中参加は危険ですのでご遠慮下さい。 ※祝日は短縮営業の為、施設利用20:30迄となります。 ※祝日は20:30以降にレッスン終了のクラスは全てお休みとさせていただきます。 ※ (太枠)は有料クラスです。受講前に申し込みが必要です。</p>												
18:00												18:00~18:20 ショート腹筋 スタッフ
19:00	18:30~19:00 ゴムバンドエクササイズ 喜納 真裕美		18:30~19:00 腹筋エクササイズ 大城 健一		18:30~19:00 ボールストレッチ 儀間 和也				18:30~19:00 ジムスティック 大城 健一		18:30~19:30 ZUMBA Hiromi	
20:00	19:20~20:20 ヨガ 新垣 パトリシア		19:20~20:00 エアロボクシング 大城 健一		19:20~20:00 かんたんステップ 儀間 和也		19:20~20:00 ボルドブラ 並里 真弓		19:20~20:00 かんたんステップ 大城 健一			
21:00	20:30~20:50 ショート腹筋 儀間 和也	20:30~21:00 かんたんアクア 喜納 真裕美	20:10~21:10 ハワイアンフラ 宇久 可奈子	20:15~21:15 クロール・平泳ぎ 大城 健一	20:10~20:50 簡単エアロ 喜納 真裕美		20:10~21:10 リトモス (有料クラス) 並里 真弓	20:30~21:00 脂肪燃焼アクア 儀間 和也	20:10~21:10 ベリーダンス 宮城 さやか	20:15~21:15 クロール・平泳ぎ 大城 健一	施設利用20:30まで	
	21:00~21:30 サーキットエクササイズ 儀間 和也				21:00~21:30 ウェーブストレッチ 喜納 真裕美						<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> 【お問合せ】 スポーツクラブ・イース (098) 863-0898 </div>	

施設利用22:30まで