

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | |
|------|---|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| スタジオ | 30 | 45 | 50 | 10 | 20 | 20 | | | 0 | 30 | 10 | 15 | 45 | | |
| プール | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>ストレッチ 藤田</p> <p>下半身強化 藤田</p> <p>リズムエアロ 吉田</p> <p>姿勢改善エクササイズ 佐子</p> <p>太極拳 山本</p> <p>ヨガストレッチ 城本</p> <p>ポップエアロ 井上</p> <p>マッスルトレーニング 井上</p> </div> <div> <p>らくらく筋 吉田</p> <p>基本クロール背泳ぎ 佐子</p> <p>ゆったりスイム 松尾</p> <p>泳・泳スイム 作楽</p> </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | |
| スタジオ | 30 | 500 | 40 | 0 | 30 | 10 | 50 | 55 | 15 | 0 | 30 | 20 | 30 | 45 | 05 |
| プール | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>ストレッチ 松尾</p> <p>ヨガストレッチ 城本</p> <p>シンプルステップ 井上</p> <p>NEW アクティブヨガ 城本</p> <p>ウェブリング 城本</p> <p>2日・16日 鈴木 9日・23日・30日 山本</p> <p>太極拳</p> <p>エアロファイト 合田</p> <p>背筋すじ! 腹トレ 雷 淳</p> <p>NEW</p> </div> <div> <p>水泳入門 松尾</p> <p>テクニック 松尾</p> <p>しっかりスイム 高田</p> <p>ご利用できません</p> <p>高田</p> <p>マスターズ 4種目基本</p> </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | |
| スタジオ | 30 | 500 | 500 | 20 | 30 | 00 | 10 | 50 | 20 | 0 | 20 | 0 | 15 | 10 | |
| プール | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>ストレッチ 佐子</p> <p>エアロdeインジョイ 合田</p> <p>楽トレ 井上</p> <p>腹 藤田</p> <p>騎アピティス 永井</p> <p>カラダメンテ 城本</p> <p>リズムエアロ 吉田</p> <p>コアパワーヨガ 城本</p> <p>NEW</p> </div> <div> <p>レッツアクア体操 永井</p> <p>基本クロール背泳ぎ 永井</p> <p>基本パタフライ平泳ぎ 佐子</p> <p>ご利用できません</p> </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | |
| スタジオ | 30 | 500 | 30 | 30 | 50 | 20 | 50 | 10 | 10 | 40 | 30 | 40 | 0 | 15 | 10 |
| プール | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>ストレッチ 作楽</p> <p>ソフトde EX 作楽</p> <p>NEW ダンスボール 城本</p> <p>ホットデトックスヨガ 城本</p> <p>バルトdeピラティス 永井</p> <p>ホット体幹力アップピラティス 永井</p> </div> <div> <p>筋de4種目入門 松尾</p> <p>マスターズ 高田</p> <p>ゆったりスイム 作楽</p> <p>ご利用できません</p> <p>NEW ステップdeマッスル 佐子</p> </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | |
| スタジオ | 30 | 10 | 20 | 50 | 0 | 50 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| プール | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>サタデーエアロ 吉田</p> <p>適量トレーニング 吉田</p> <p>エアロdeインジョイ 合田</p> <p>インジョイヨガ 村上</p> </div> <div> <p>しっかりおよGO! 4種目基本 松尾 永井</p> <p>ご利用できません</p> </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | |
| スタジオ | 30 | 55 | 0 | 30 | 35 | 5 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| プール | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>ストレッチ 城本</p> <p>朝ヨガ 城本</p> <p>ウェブリング 城本</p> <p>?</p> <p>毎週担当が変わります。</p> </div> <div> <p>は、スイミング授業・観音寺スイミング利用の為 利用コースが変更になります。</p> <p>11日(金) 1~4コース</p> <p>18日(金) 1~5コース (小プール利用できます)</p> <p>13日(日) 1~4コース</p> <p>20日(日) 1~4コース (小プール利用できます)</p> </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | |



今月の日曜日?レッスン

| | | |
|--------|------------|----|
| 5月 6日 | ホットデトックスヨガ | 城本 |
| 5月 13日 | リズムエアロ | 吉田 |
| 5月 20日 | ソフトエアロ | 井上 |
| 5月 27日 | 姿勢改善エクササイズ | 佐子 |

は、自由遊泳となります。

*レッスン内容、担当は変更する場合がありますので、ご了承下さい。