

# 8月スケジュール 観音寺店

| 曜日  | スタジオ  | プール  |
|-----|---|--|
| 火曜日 | 0-30: かんたんストレッチ 藤田<br>30-50: 脂肪燃焼 藤田<br>50-10: 姿勢改善エクササイズ 佐子<br>10-20: 太極拳 山本<br>20-20: 太極拳 山本<br>20-30: ヨガストレッチ 城本<br>30-40: ポップエアロ 井上<br>40-45: マニキュア トレーニング 井上   | 0-30: らくらく歩行 佐子<br>30-20:30: 基本クロール背泳ぎ 佐子<br>20:30-10: ゆったりスイム 松尾<br>40-30: 泳・泳スイム 作楽                                      |
|     | 0-30: ストレッチ 松尾<br>30-50: ヨガストレッチ 城本<br>50-40: シンプルステップ 井上<br>40-10: アティブヨガ 城本<br>10-50:55: ウェブリング 城本<br>50-15: 1日・15日 鈴木<br>15-22日・29日 山本<br>22-30: 太極拳 気功<br>30-30: エアロファイト 合田<br>30-20:30: リック・ホーランド 合田 | 0-10: テクニック 高田<br>10-50: しっかりスイム 高田<br>50-30: ご利用できません<br>30-35: 高田<br>35-25: マスターズ 4種目基本<br>25-30: マスターズ 4種目基本            |
| 水曜日 | 0-30: ストレッチ 松尾<br>30-50: エアロdeインジョイ 合田<br>50-20: 楽トレ 藤田<br>20-30: 腹 藤田<br>30-00:10: 腹 藤田<br>10-50: 腹ピラティス 永井<br>50-30: ダイミクホル 城本<br>30-15: コアパワーヨガ 城本   | 0-15: レッツアクア体操 永井<br>15-450: 基本クロール背泳ぎ 永井<br>450-50: 基本バタフライ平泳ぎ 佐子<br>50-30: ご利用できません<br>30-30: ご利用できません<br>30-0: 4種目入門 佐子 |
|     | 0-30: ストレッチ 佐子<br>30-50: エアロdeインジョイ 合田<br>50-20: 楽トレ 藤田<br>20-30: 腹 藤田<br>30-00:10: 腹 藤田<br>10-50: 腹ピラティス 永井<br>50-30: ダイミクホル 城本<br>30-15: コアパワーヨガ 城本   | 0-10: レッツアクア体操 永井<br>10-450: 基本クロール背泳ぎ 永井<br>450-50: 基本バタフライ平泳ぎ 佐子<br>50-30: ご利用できません<br>30-30: ご利用できません<br>30-0: 4種目入門 佐子 |
| 木曜日 | 0-30: ストレッチ 佐子<br>30-50: エアロdeインジョイ 合田<br>50-20: 楽トレ 藤田<br>20-30: 腹 藤田<br>30-00:10: 腹 藤田<br>10-50: 腹ピラティス 永井<br>50-30: ダイミクホル 城本<br>30-15: コアパワーヨガ 城本   | 0-10: レッツアクア体操 永井<br>10-450: 基本クロール背泳ぎ 永井<br>450-50: 基本バタフライ平泳ぎ 佐子<br>50-30: ご利用できません<br>30-30: ご利用できません<br>30-0: 4種目入門 佐子 |
|     | 0-30: ストレッチ 佐子<br>30-50: エアロdeインジョイ 合田<br>50-20: 楽トレ 藤田<br>20-30: 腹 藤田<br>30-00:10: 腹 藤田<br>10-50: 腹ピラティス 永井<br>50-30: ダイミクホル 城本<br>30-15: コアパワーヨガ 城本   | 0-10: レッツアクア体操 永井<br>10-450: 基本クロール背泳ぎ 永井<br>450-50: 基本バタフライ平泳ぎ 佐子<br>50-30: ご利用できません<br>30-30: ご利用できません<br>30-0: 4種目入門 佐子 |
| 金曜日 | 0-30: ストレッチ 佐子<br>30-50: エアロdeインジョイ 合田<br>50-20: 楽トレ 藤田<br>20-30: 腹 藤田<br>30-00:10: 腹 藤田<br>10-50: 腹ピラティス 永井<br>50-30: ダイミクホル 城本<br>30-15: コアパワーヨガ 城本   | 0-10: レッツアクア体操 永井<br>10-450: 基本クロール背泳ぎ 永井<br>450-50: 基本バタフライ平泳ぎ 佐子<br>50-30: ご利用できません<br>30-30: ご利用できません<br>30-0: 4種目入門 佐子 |
|     | 0-30: ストレッチ 佐子<br>30-50: エアロdeインジョイ 合田<br>50-20: 楽トレ 藤田<br>20-30: 腹 藤田<br>30-00:10: 腹 藤田<br>10-50: 腹ピラティス 永井<br>50-30: ダイミクホル 城本<br>30-15: コアパワーヨガ 城本   | 0-10: レッツアクア体操 永井<br>10-450: 基本クロール背泳ぎ 永井<br>450-50: 基本バタフライ平泳ぎ 佐子<br>50-30: ご利用できません<br>30-30: ご利用できません<br>30-0: 4種目入門 佐子 |
| 土曜日 | 0-30: ストレッチ 佐子<br>30-50: エアロdeインジョイ 合田<br>50-20: 楽トレ 藤田<br>20-30: 腹 藤田<br>30-00:10: 腹 藤田<br>10-50: 腹ピラティス 永井<br>50-30: ダイミクホル 城本<br>30-15: コアパワーヨガ 城本   | 0-10: レッツアクア体操 永井<br>10-450: 基本クロール背泳ぎ 永井<br>450-50: 基本バタフライ平泳ぎ 佐子<br>50-30: ご利用できません<br>30-30: ご利用できません<br>30-0: 4種目入門 佐子 |
|     | 0-30: ストレッチ 佐子<br>30-50: エアロdeインジョイ 合田<br>50-20: 楽トレ 藤田<br>20-30: 腹 藤田<br>30-00:10: 腹 藤田<br>10-50: 腹ピラティス 永井<br>50-30: ダイミクホル 城本<br>30-15: コアパワーヨガ 城本   | 0-10: レッツアクア体操 永井<br>10-450: 基本クロール背泳ぎ 永井<br>450-50: 基本バタフライ平泳ぎ 佐子<br>50-30: ご利用できません<br>30-30: ご利用できません<br>30-0: 4種目入門 佐子 |
| 日曜日 | 0-30: 朝ヨガ 城本<br>30-10:20: カラダメンテ 城本<br>10:20-50: ? 毎週担当が変わります。  | 0-30: 朝ヨガ 城本<br>30-15: カラダメンテ 城本<br>15-30: ? 毎週担当が変わります。   |
|     | 0-30: 朝ヨガ 城本<br>30-10:20: カラダメンテ 城本<br>10:20-50: ? 毎週担当が変わります。  | 0-30: 朝ヨガ 城本<br>30-15: カラダメンテ 城本<br>15-30: ? 毎週担当が変わります。   |

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。

今月の利用は  
ありません。



## 今月の日曜日?レッスン

|        |            |    |
|--------|------------|----|
| 8月 5日  | ホットピラティス   | 永井 |
| 8月 12日 | ホットデトックスヨガ | 城本 |
| 8月 19日 | ソフトエアロ     | 井上 |
| 8月 26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。