
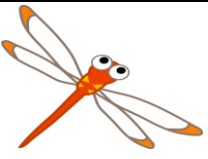


曜日	スタジオ	プール
火曜日	10:00-11:00 ヨガ ストレッチ 藤田	10:00-11:00 新de トレーニング 藤田
	11:00-12:00 やさしい ステップ 岡崎	11:00-12:00 リズム エアロ 岡崎
水曜日	10:00-11:00 ヨガ ストレッチ 松尾	10:00-11:00 泳・泳 スイム 作楽
	11:00-12:00 シンプル ステップ 井上	11:00-12:00 しっかり スイム 高田
木曜日	10:00-11:00 姿勢改善 エクササイズ 佐子	10:00-11:00 テクニック 高田
	11:00-12:00 エアロ de エンジョイ 合田	11:00-12:00 しっかり スイム 高田
金曜日	10:00-11:00 ソフト de EX 藤田	10:00-11:00 マスターズ 松尾
	11:00-12:00 ヨガ ストレッチ 永井	11:00-12:00 マスターズ 松尾
土曜日	10:00-11:00 サタデー エアロ 井上	10:00-11:00 泳・泳 スイム 作楽
	11:00-12:00 ヨガ ストレッチ 永井	11:00-12:00 マスターズ 松尾
日曜日	10:00-11:00 朝ヨガ 城本	10:00-11:00 泳・泳 スイム 作楽
	11:00-12:00 カラダメンテ 城本	11:00-12:00 マスターズ 松尾

 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。
9日(金) 1~5コース
16日(金) 1~4コース
 (小プール利用できます)
4日(日) 1~3コース
11日(日) 1~4コース
18日(日) 1~4コース
 (小プール利用できます)



今月の日曜日?レッスン

11月 4日	ホットピラティス	永井
11月 11日	ソフトエアロ	井上
11月 18日	ホットデトックスヨガ	城本
11月 25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。