

1月スケジュール 観音寺店

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
スタジオ	0	30	500	2030	1020	45	20	20			20	10	30
		かんたんストレッチ 藤田	やさしいストレッチ 岡崎	リズムエアロ 岡崎	鶏唐エクササイズ 佐子	太極拳 山本				ヨガストレッチ 城本	ポップエアロ 井上	ダンス 井上	
プール	0	10	40			30	2030	10				40	30
		新de トレーニング 藤田			らくらく歩行 佐子	基本クロール背泳ぎ 佐子	ゆったりスイム 松尾						泳・泳スイム 作楽
スタジオ	0	30	500	40	0	30						0	0
		のびのびストレッチ 松尾	ヨガストレッチ 城本	シンプルステップ 井上			アクティブヨガ 城本	ウェーブリング 城本	16日 鈴木 9日・23日・30日 山本	やさしい太極拳 リンパ健康体操	NEW エアロファイト 合田		NEW リラ・ホー むてし難
プール	0			10	0	50						35	25
				テクニク 高田	しっかりスイム 高田				ご利用できません			高田	マスターズ 4種目基本
スタジオ	0	30	500	500	20	30	0010	50		30	10	30	10
		ストレッチ 佐子	エアロde エンジョイ 合田	腹 藤田	脂肪燃焼 藤田	脂肪燃焼 藤田	アキアピラティス 永井			カラダメンテ 城本	NEW リズミカルステップ 井上		コア パローヨガ 城本
プール	0	15	450	500	50			30		30			30
			レッツアクア体操 永井	基本クロール背泳ぎ 永井	基本バタフライ平泳ぎ 佐子				ご利用できません				
スタジオ	0	30	500	3040	55	20	50	10		30	20	40	0
		ストレッチ 作楽	ソフトde EX 藤田	ヨガ 藤田	ヨガ 藤田	ヨガ 藤田	ホットデトックスヨガ 城本			ベルトdeピラティス 永井		ホットスタイルアップピラティス 永井	NEW
プール	0	10	40	10	0	40		50				10	40
		新de トレーニング 作楽	4種目入門 松尾	マスターズ 松尾	ゆったりスイム 松尾				ご利用できません			ステップde マッスル 佐子	4種目入門 佐子
スタジオ	0	30	1020	50				500	40			0	0
		サタデーエアロ 田井	ヨガ 永井					エアロde エンジョイ 合田	エンジョイ 村上				
プール	0			10	0	0			10			30	0
				しっかりおよGO! 4種目基本 永井					ご利用できません				
スタジオ	0	30	1020	50				50	40			0	0
		朝ヨガ 城本	カラダメンテ 城本										
プール	0							30		30		30	0

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。

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。

11日(金) 1~4コース
18日(金) 1~5コース
(小プール利用できます)
20日(日) 1~4コース
27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

1月 6日	姿勢改善エクササイズ	佐子
1月 13日	ソフトエアロ	井上
1月 20日	ホットシンプルヨガ	城本
1月 27日	ホットピラティス	永井