

9月 スケジュール

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					
スタジオ	0	30	50	0	20	30	10	20	45	20	20	20	10	30	10	15	45	0
	かんたんストレッチ 藤田	やさしいステップ 岡崎	リズムエアロ 岡崎	鶏唐エグザイ 佐子	太極拳 山本					ヨガストレッチ 城本	ポップエアロ 井上	ダンストレーニング 井上						
プール			新de トレーニング 藤田		らくらく歩行 佐子	4種目基本 佐子	ゆったりスイム 松尾						しっかりおよGO! 作業					
スタジオ	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	0	30	20	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 田井				アクティブヨガ 城本	ウェーブリング 城本	4日・18日 鈴木 11日・25日 山本		やさしい太極拳 リンパ健康体操	エアロファイト 合田	リッパ・ホー腕 腕で解離 合田					
プール					テクニク 高田	しっかりスイム 高田							ご利用できません			泳・泳スイム 高田		
スタジオ	0	30	50	0	50	30	0	10	40	30	10	30	10	30	10	30	15	0
	新de ストレッチ 佐子	エアロde エンジョイ 合田			脂肪燃焼 藤田	鶏唐エグザイ 藤田					カラダメンテ 城本	リズムカルステップ 井上	コアバーヨガ 城本					
プール		1ヶ月延長!!	アクア体験 田井	基本クロール背泳ぎ 佐子	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	50	0	40	50	10	10	10	40	10	20	50	0	0	0	0	
	スリキリ体操 作業	ソフトエアロ 田井	エラフダンス 田井			ホットデトックスヨガ 城本						スリッパマッスル 井上	ホットマッスル 井上					
プール			新de トレーニング 作業	4種目入門 松尾	泳・泳スイム 松尾	ゆったりスイム 松尾							4種目入門 佐子					
スタジオ	0	30	10	20	50	0	50	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	サタデーエアロ 田井	姿勢美人 田井					エアロde エンジョイ 合田	エンジョイヨガ 村上										
プール					テクニク 松尾								ご利用できません					
スタジオ	0	30	0	10	40	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	かんたんピティス 田井	はじめてステップ 田井					?	毎週担当が変わります。										
プール																		

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。

6日(金) 1~4コース
27日(金) 1~4コース
(小プール利用できます)

今月のレッスンは
ありません。

今月の日曜日?レッスン

9月 1日	ソフトdeエンジョイ	田井
9月 8日	身体調整	佐子
9月 15日	ダンベル&ストレッチ	井上
9月 22日	姿勢美人	田井
9月 29日	ソフトエアロ	井上

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。