

11月スケジュール

火曜日	スタジオ	0-10: かんたんストレッチ 藤田 0-11: やさしいステップ 岡崎 12-13: リズムエアロ 岡崎 13-14: 鶏糖エクササイズ 佐子 14-15: 太極拳 山本 18-19: ヨガストレッチ 城本 19-20: ポップエアロ 井上 20-21: トレーニングマッスル 井上
	プール	0-10: 新de トレーニング 藤田 13-14: らくらく新 佐子 14-15: 4種目基本 佐子 15-16: ゆったりスイム 松尾 21-22: しっかりおよGO! 作楽
水曜日	スタジオ	0-10: のびのびストレッチ 松尾 11-12: ヨガストレッチ 城本 12-13: シンプルステップ 田井 14-15: アクティブヨガ 城本 15-16: ウェーブリング 城本 18-19: やさしい太極拳 19-20: エアロファイト 合田 21-22: リラ・ホ・統 使って練習
	プール	0-10: テクニック 高田 13-14: しっかりスイム 高田 16-18: ご利用できません 21-22: 泳・泳スイム 高田
木曜日	スタジオ	0-10: ストレッチ 佐子 11-12: エアロde エンジョイ 合田 13-14: 脂肪燃焼 藤田 14-15: 鶏糖エクササイズ 藤田 19-20: リズミカルステップ 井上 20-21: パワーヨガ 城本
	プール	0-10: 基本クロール背泳ぎ 佐子 10-11: 基本バタフライ平泳ぎ 佐子 16-18: ご利用できません
金曜日	スタジオ	0-10: スッキリ体操 田井 11-12: かんたんピラティス 田井 12-13: ソフトエアロ 田井 14-15: ホットテトックスヨガ 城本 19-20: スクワットマッスル 井上 20-21: ホットマッスル トレーニング 井上 森園
	プール	0-10: 新de トレーニング 作楽 10-11: 4種目入門 作楽 11-12: 泳・泳スイム 松尾 12-13: ゆったりスイム 松尾 16-18: ご利用できません 21-22: 4種目入門 佐子
土曜日	スタジオ	0-10: サタデーエアロ 田井 11-12: 姿勢美人 田井 14-15: エアロde エンジョイ 合田 15-16: エンジョイヨガ 村上
	プール	0-10: 4種目基本 松尾 16-18: ご利用できません
日曜日	スタジオ	0-10: ストレッチ トレーニング 14-15: お楽しみレッスン
	プール	0-10: 自由遊泳 13-14: 自由遊泳 16-17: 自由遊泳

6日・20日 鈴木
 13日・27日 山本

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。
15日(金) 1~4コース
 (小プール利用できます)
10日(日) 1~4コース
17日(日) 1~4コース
 (小プール利用できます)

日	ストレッチ&トレーニング担当	お楽しみレッスン	担当
3日	藤田	シンプルステップ	井上
10日	田井	姿勢改善 エクササイズ	佐子
17日	河原	ホットヨガ 40分	城本
24日	窪	身体操作	窪

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。