

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
火曜日	スタジオ	0 30 30 40 20 0 50 40 10 50 10 40 0											
	スタジオ	10-11: ヨーガ (森川)	11-12: 健康EX (岡崎)	12-13: かんたんフラダンス (谷)	13-14: エンジョイSTEP (多田)	14-15:	15-16:	16-17:	17-18:	18-19: ミュージックエアロ (谷由)	19-20: トレーニング (窪)	20-21:	21-22:
プール	0 30 0 10 50 30 40 0 20 0 30 30 0												
プール	10-11: 健脚 (高橋)	11-12:	12-13:	13-14:	14-15: 基本クロール背泳ぎ (藤澤)	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20: 厚くし体験 (植村)	20-21: 基本4泳法 (園中)	21-22: マスターズ (園中)	
水曜日	スタジオ	0 30 10 20 0 40 10 20 50 50 10 10 50 0											
	スタジオ	10-11: ストレッチで身体喜ぶリフレッシュ (山下美)	11-12: コリオスパイラル (松本)	12-13:	13-14: リンクを使って (植村)	14-15: 肩と腕の泳ぐ人の為 (植村)	15-16: ミュージックエアロ (山下美)	16-17:	17-18:	18-19:	19-20: オリジナルエアロ (松本)	20-21: 腹トレ & ストレッチボール (藤澤)	21-22:
プール	0 30 10 10 50 30 40 0 30 50 30 0												
プール	10-11:	11-12: スイミング (植村)	12-13:	13-14:	14-15: 基本バタフライ平泳ぎ (園中)	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20: 健脚 (谷)	20-21:	21-22: 泳ぎの達人 (松尾)	
木曜日	スタジオ	0 30 50 30 50 20 30 10 40 10 40 0 10 10 40 0											
	スタジオ	10-11: 調身太極操 (金子)	11-12: 48式太極拳 (山下美)	12-13: ミニトレーニング (山下美)	13-14: 身体すっきりヨガ (高橋)	14-15: 骨盤 (高橋)	15-16: アクテチ80 (窪)	16-17:	17-18:	18-19:	19-20: ヨーガ (森川)	20-21: エアロマニア (佐藤)	21-22: 泳ぎが速くなる トレーニング (園中)
プール	0 0 30 40 20 10 50 30 40 50 30 0												
プール	10-11: 動きの強化所 (窪)	11-12: 入門バタフライ平泳ぎ (窪)	12-13:	13-14:	14-15: 泳ぎのコツ (園中)	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20:	20-21:	21-22: 極 (山下)	
金曜日	スタジオ	0 30 20 30 10 30 10 50 20 30 0 0 30 40 20 0											
	スタジオ	10-11: ストレッチヨガ (岡崎)	11-12: やさしいSTEP (多田)	12-13: ちびこ体験 (高橋)	13-14: やさしいエアロ (岡崎)	14-15: からだの軸トレ (山下美)	15-16: ボールストレッチ (多田)	16-17:	17-18:	18-19:	19-20: かんたんフラダンス (植村)	20-21:	21-22:
プール	0 0 30 40 20 10 50 30 40 0 20 50 0												
プール	10-11: 脂質バイバイ (山下)	11-12: 入門クロール背泳ぎ (山下)	12-13:	13-14:	14-15: 体感スイム (植村)	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20: マスターズ (園中)	20-21: 脚トレ (藤澤)	21-22:	
土曜日	スタジオ	0 20 0 0 0 0 0 30 0											
	スタジオ	10-11: 調身太極操 (金子)	11-12: 24式太極拳 (野志谷)	12-13:	13-14:	14-15: ヨーガ (窪)	15-16:	16-17:	17-18:	18-19: 動き改善 (窪)	19-20:	20-21:	21-22:
プール	0 20 0 0 20 30 0												
プール	10-11: 基本4泳法 (松尾)	11-12:	12-13:	13-14:	14-15:	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20:	20-21:	21-22:	
日曜日	スタジオ	0 20 30 10											
	スタジオ	10-11:	11-12:	12-13: おまかせレッスン (お楽しみ)	13-14:	14-15:	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20:	20-21:	21-22:
プール	0 30 30 10 30 0												
プール	おまかせレッスン・お楽しみレッスン・お楽しみスイムは毎週、担当・内容が変わります。												

ボール(限定20名)

STEP(限定20名)

ウェーブリング(限定20名)

ボール(限定15名)

日曜日お楽しみレッスン		
日付	レッスン名	担当
5/6	ミュージックエアロ 基本 クロール	佐藤 藤澤
5/13	かんたんフラダンス 体感スイム	谷 植村
5/20	ミュージックエアロ 泳ぎのコツ	佐藤 園中
5/27	エンジョイSTEP 基本 バタフライ	多田 窪

自由遊泳となっています。譲り合ってください。  
(時間によりコース制限がございますので、ご利用時間の厳守をお願い致します。)