

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
火曜日	スタジオ	0 30 3040 20 0 50 40 10 0 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	0-10:	10-11:	11-12: 健脚 (高橋)	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: 基本4泳法 (植村)	20-21: マスターズ (園中)	21-22:
ご利用できません													
水曜日	スタジオ	0 30 1020 0 40 1020 500 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: リングを使って身体の調整 (植村)	14-15: 肩トレ泳ぐ人の為 (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	0-10:	10-11:	11-12:	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)
ご利用できません													
木曜日	スタジオ	0 30 50 30 50 2030 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: トレーニング (園中)
プール	0-10:	10-11:	11-12:	12-13:	13-14:	14-15:	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20:	20-21:	21-22: 極 (山下)
ご利用できません													
金曜日	スタジオ	0 30 2030 10 30 10 50 2030 0 0 3040 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: ちびっこ体操 (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:	20-21:	21-22:
プール	0-10:	10-11:	11-12:	12-13:	13-14:	14-15:	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20:	20-21:	21-22:
ご利用できません													
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:	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20:	20-21:	21-22:
プール	0-10:	10-11:	11-12:	12-13:	13-14:	14-15:	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20:	20-21:	21-22:
ご利用できません													
日曜日	スタジオ	0 2030 10											
	スタジオ	10-11:	11-12:	12-13:	13-14:	14-15:	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20:	20-21:	21-22:
プール	0-10:	10-11:	11-12:	12-13:	13-14:	14-15:	15-16:	16-17:	17-18:	18-19:	19-20:	20-21:	21-22:
ご利用できません													

ボール (限定20名)

ウェーブリング (限定20名)

日曜日お楽しみレッスン		
日付	レッスン名	担当
6/3	かんたんフラダンス 泳ぎのコツ	谷 園中
6/10	ミュージックエアロ 極	佐藤 山下
6/17	エンジョイSTEP 基本 クロール	多田 藤澤
6/24	ミュージックエアロ 体感スイム	佐藤 植村

STEP (限定20名)

ボール (限定15名)

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。

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。)