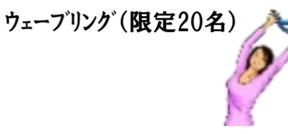


	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22																								
	0 30		30 40		20 0		0 50		40 0		10 10		40 0		10 10		40 0		30 0		0				
火曜日	スタジオ	10-11 ヨーガ 森川		11-12 健康EX 岡崎		12-13 かんたんフラダンス 谷		13-14 エンジョイSTEP 多田		14-15		15-16		16-17		17-18 ミュージックエアロ 谷由		18-19 トレーニング マサル 窪		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-30		30-40 健脚 高橋		40-50		50-60 基本 クロール背泳ぎ ポイント クロール背泳ぎ		60-70 藤澤 窪		70-80		80-90		90-100 ご利用できません		100-110 厚手の体操 基本4泳法 植村		110-120		120-130 マスターズ 園中		130-140	
水曜日	スタジオ	10-11 ストレッチで身体喜びリフレッシュ 山下美		11-12 コロスパイラル 松本		12-13 骨盤 高橋		13-14 リンクを調整 身体を整えて		14-15 ミュージックエアロ 山下美		15-16		16-17		17-18 オリジナルエアロ 松本		18-19 脳トレ 藤澤		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-30		30-40 らくらく スイミング 植村		40-50		50-60 基本 バタフライ平泳ぎ ポイント バタフライ平泳ぎ		60-70 園中 植村		70-80		80-90		90-100 ご利用できません		100-110 健脚 谷		110-120		120-130 泳ぎの達人 松尾		130-140	
木曜日	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 ミニトニック 山下美		13-14 身体すっきりヨガ 植村		14-15 トレーニング 動作改善		15-16 脳トレ 藤澤		16-17		17-18 ヨーガ 森川		18-19 エアロマニア 佐藤		19-20 トレーニング 泳ぎを楽しくする 園中		20-21		21-22	
	プール	0-30		30-40 強化所の動き 窪		40-50 入門 バタフライ平泳ぎ 窪		50-60		60-70 泳ぎのコツ 園中		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120		120-130 極 山下		130-140	
金曜日	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 ちびっ子体操 商井		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 李メイ 植村		18-19 かんたんフラダンス 谷		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-30		30-40 脂質バイバイ 山下		40-50 入門 クロール背泳ぎ 山下		50-60		60-70 体感スイム 植村		70-80 マスターズ 園中		80-90		90-100		100-110		110-120		120-130		130-140	
土曜日	スタジオ	10-11 調身太極操 金子		11-12 24式太極拳 山下		12-13		13-14		14-15 ヨーガ 野志谷		15-16		16-17		17-18 動き改善 センター 窪		18-19		20-21		21-22			
	プール	0-20		20-30 基本4泳法 松尾・岡本		30-40		40-50		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120		120-130	
日曜日	スタジオ	10-11		11-12		12-13		13-14 おまかせレッスン お楽しみ		14-15 レッスン お楽しみ		15-16		16-17		17-18		18-19		20-21		21-22			
	プール	0-30		30-40		40-50		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120		120-130		130-140	



日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名	担当
8/5	かんたんフラダンス 体感スイム	谷 植村
8/12	ミュージックエアロ 泳ぎのコツ	佐藤 園中
8/19	エンジョイSTEP 極	多田 山下
8/26	ミュージックエアロ 基本 パタフライ	佐藤 窪

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。

お楽しみスイム

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。)