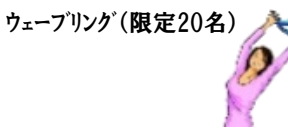


	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22																						
	0 30		30 40		10 0		0 50		40 0		10 0		10 40		0 0		0 0		0 0		0 0		
火曜日	スタジオ	10-11 ヨーガ 森川		11-12 ポールEX 石津		12-13 かんたんフラダンス 谷		13-14 エンジョイSTEP 多田		14-15		15-16 ミュージックエアロ 谷由		16-17 トレーニング マサル		17-18		18-19		19-20		20-22	
	プール	0-30		30-40 健脚 高橋		40-50		50-10 基本クロール背泳ぎ 藤澤		10-15 基本クロール背泳ぎ 園中		15-20 ご利用できません		20-25 厚手の体操 植村		25-30 基本4泳法 植村		30-35		35-40 マスターズ 園中		40-45	
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 リンクを調整して アキア		14-15 ミュージックエアロ 山下美		15-16		16-17 オリジナルエアロ 松本		17-18 脳トレ 藤澤		18-19		19-20		20-22	
	プール	0-30		30-40 らくらくスイミング 植村		40-50		50-10 アイクラス 多田		10-15 基本バタフライ平泳ぎ 窪		15-20 基本バタフライ平泳ぎ 植村		20-25 ご利用できません		25-30 健脚 谷		30-35		35-40 泳ぎの達人 松尾		40-45	
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 窪		15-16 脳トレ 森川		16-17 ヨーガ 佐藤		17-18 エアロマニア 園中		18-19		19-20		20-22	
	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		50-10		10-15 泳ぎのコツ 園中		15-20 ご利用できません		20-25		25-30		30-35 極 山下		35-40		40-45	
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 やさしいエアロ 岡崎		13-14 からだの軸トレ 多田		14-15		15-16 ポールストレッチ 植村		16-17 李メイ 谷		17-18 かんたんフラダンス 谷		18-19		19-20		20-22	
	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		50-10		10-15 体感スイム 植村		15-20 マスターズ 園中		20-25 ご利用できません		25-30 脚トレ 藤澤		30-35 入門クロール背泳ぎ 藤澤		35-40		40-45	
土曜日	スタジオ	10-11 調身太極操 金子		11-12 24式太極拳 金子		12-13		13-14 ヨーガ 野志谷		14-15		15-16		16-17 センター 窪		17-18		18-19		19-20		20-22	
	プール	0-20		20-30 基本4泳法 松尾		30-40		40-50		50-10		10-15 ご利用できません		15-20		20-25		25-30		30-35		35-40	
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		19-20		20-22	
	プール	0-30		30-40		40-50		50-10		10-15		15-20		20-25		25-30		30-35		35-40		40-45	



日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名	担当
11/4	かんたんフラダンス 泳ぎのコツ	谷 園中
11/11	ミュージックエアロ 極	佐藤 山下
11/18	エンジョイSTEP 基本 クロール	多田 藤澤
11/25	ミュージックエアロ 基本 背泳ぎ	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。)