

	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22																								
	0 30		30 40		10 0		0 50		40 0		10 50		20 40		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		16-17		17-18 ミュージックエアロ 谷由		18-19		19-20		20-21 ストレッチポール 脳トレ 窪		21-22	
	プール	0-30		30-40 健脚 高橋		40-50		50-1020 基本背泳ぎ 山下		1020-15		15-30 基本バタフライ 藤澤		30-40		40-10		10-50		50-40		40-30		30-0	
水曜日	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 コアスパイラル 松本		12-13 骨盤 高橋		13-14 リングの調整 身体調整 山下美		14-15 ミュージックエアロ 山下美		15-16		16-17		17-18		18-19 オリジナルエアロ 松本		19-20		20-21 マニエトレ 全身ストレッチ 藤澤		21-22	
	プール	0-30		30-10 入門バタフライ平泳ぎ 植村		10-30		30-1020 基本平泳ぎ 植村		1020-15		15-30 基本クロール 窪		30-40		40-10		10-40		40-50		50-30		30-0	
木曜日	スタジオ	10-11 調身太極操 金子		11-12 48式太極拳 金子		12-13 ミニマシ 山下美		13-14 身体すっきりヨガ 山下美		14-15 健脚 石津		15-16		16-17		17-18 ヨーガ 森川		18-19		19-20 エアロマニア 佐藤		20-21 マニエトレ バランスボール 多田		21-22	
	プール	0-30		30-40 強化所の動き 窪		40-20 入門クロール背泳ぎ 窪		20-10		10-50		50-30		30-40		40-10		10-40		40-50		50-30		30-0	
金曜日	スタジオ	10-11 ストレッチヨガ 岡崎		11-12 ちびと体操 多田		12-13 やさしいSTEP 多田		13-14 やさしいエアロ 岡崎		14-15 体の軸 山下		15-16		16-17		17-18		18-19		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-30		30-40 健脚 筒井		40-10		10-30		30-1020		1020-15		15-30		30-40		40-10		10-40		40-50		50-30	
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		14-15 ヨーガ 野志谷		15-16		16-17		17-18		18-19		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-20		20-0		0-0		0-20		20-30		30-0		0-0		0-0		0-0		0-0		0-0		0-0	
日曜日	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	0-30		30-10		10-2030		2030-10		10-0		0-30		30-10		10-30		30-0		0-0		0-0		0-0	

STEP
(限定20名)

ウェーブリング
(限定20名)

バランスボール
(限定20名)

ストレッチポール
(限定15名)

日曜日お楽しみレッスン		
日付	レッスン名	担当
1/6	かんたんフラダンス 泳ぎのコツ	谷 園中
1/13	ミュージックエアロ 基本 クロール	佐藤 藤澤
1/20	エンジョイSTEP 体感スイム	多田 植村
1/27	ミュージックエアロ 基本 背泳ぎ	佐藤 窪

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。)