

	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 マルトレニング 全身ストレッチ 窪		20-22				
	プール	0-30		30-40 健脚 高橋		40-50		50-1020 基本平泳ぎ 山下		1020-15		15-30 基本背泳ぎ 藤澤		30-40		40-10		10-50 基本4泳法 植村		50-40		40-30		30-0 マスターズ 園中		
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 オリジナルエアロ 松本		18-19		19-20 マルトレニング ハンズボール 藤澤		20-22				
	プール	0-30		30-10 入門クロール背泳ぎ 植村		10-30		30-1020 基本クロール 植村		1020-15		15-30 基本バタフライ 窪		30-40		40-10		10-40 肩体ほくし 窪		40-50		50-30		30-0 泳ぎの達人 松尾		
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 ミニマテ 山下美		13-14 身体すっきりヨガ 山下美		14-15 健脚 石津		15-16 脳トレ 窪		16-17		17-18 ヨーガ 森川		18-19 エアロマニア 佐藤		19-20 脳トレ ストレッチポール 多田		20-22				
	プール	0-30		30-40 強化所の動き 窪		40-20 入門バタフライ平泳ぎ 窪		20-10		10-50		50-30 泳ぎのゴツ 園中		30-40		40-10		10-40 健脚 谷		40-50		50-30		30-0 体感スイム 植村		
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 女性の軸 山下		15-16 のびのび 筒井		16-17 ジュニアクラス運動教室 多田		17-18 ジュニアクラス運動教室 多田		18-19 李メイ 植村		19-20 かんたんフラダンス 谷		20-22				
	プール	0-30		30-40 健脚 筒井		40-10 気管支 藤澤		10-30		30-1020		1020-15		15-30		30-40		40-10		10-40		40-50		50-30		30-0 ご利用できません 極 山下
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		17-18		18-19		20-21 センター 動き改善 窪		21-22				
	プール	0-20		20-0		0-0		0-20		20-30		30-0		0-0		0-0		0-0		0-30		30-0		0-0		
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		30-10		10-30		30-10		10-30		30-10		10-30		30-0		0-0		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
2/3	かんたんフラダンス 基本 クロール	谷藤澤
2/10	ミュージックエアロ 体感スイム	佐藤植村
2/17	エンジョイSTEP 極	多田山下
2/24	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。)