

曜日	スタジオ	プール																																																											
火曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> <td>17-18</td> <td>18-19</td> <td>19-20</td> <td>20-21</td> <td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-30</td> <td>30-40</td> <td>40-50</td> <td>50-10</td> <td>10-20</td> <td>20-30</td> <td>30-40</td> <td>40-50</td> <td>50-20</td> <td>20-10</td> <td>10-0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>ヨガ 森川</td> <td>ポールEX 石津</td> <td>かんたんフラダンス 谷</td> <td>エンジョイSTEP 多田</td> <td>ミュージックエアロ 谷由</td> <td>脳トレ 窪</td> <td colspan="6">ご利用できません</td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-30	30-40	40-50	50-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-20	20-10	10-0	0	ヨガ 森川	ポールEX 石津	かんたんフラダンス 谷	エンジョイSTEP 多田	ミュージックエアロ 谷由	脳トレ 窪	ご利用できません						<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-40</td> <td>40-50</td> <td>50-10</td> <td>10-20</td> <td>20-30</td> <td>30-40</td> <td>40-50</td> <td>50-20</td> <td>20-10</td> <td>10-0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>健脚 高橋</td> <td>基本クロール 山下</td> <td>基本平泳ぎ 藤澤</td> <td colspan="6">ご利用できません</td> <td>基本4泳法 植村</td> <td>マスターズ 園中</td> </tr> </table>	0-30	30-40	40-50	50-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-20	20-10	10-0	0	健脚 高橋	基本クロール 山下	基本平泳ぎ 藤澤	ご利用できません						基本4泳法 植村	マスターズ 園中
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																	
0-30	30-40	40-50	50-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-20	20-10	10-0	0																																																		
ヨガ 森川	ポールEX 石津	かんたんフラダンス 谷	エンジョイSTEP 多田	ミュージックエアロ 谷由	脳トレ 窪	ご利用できません																																																							
0-30	30-40	40-50	50-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-20	20-10	10-0	0																																																		
健脚 高橋	基本クロール 山下	基本平泳ぎ 藤澤	ご利用できません						基本4泳法 植村	マスターズ 園中																																																			
水曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> <td>17-18</td> <td>18-19</td> <td>19-20</td> <td>20-21</td> <td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-30</td> <td>30-10</td> <td>10-20</td> <td>20-30</td> <td>30-10</td> <td>10-0</td> <td>0-30</td> <td>30-40</td> <td>40-10</td> <td>10-40</td> <td>40-50</td> <td>50-30</td> </tr> <tr> <td>ストレッチで身体喜ぶリフレッシュ 山下美</td> <td>コアスパイラル 松本</td> <td>骨盤 高橋</td> <td>身体の調整リングを使って 山下美</td> <td>ミュージックエアロ 山下美</td> <td>オリジナルエアロ 松本</td> <td>脳トレ 藤澤</td> <td colspan="5">ご利用できません</td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-30	30-10	10-20	20-30	30-10	10-0	0-30	30-40	40-10	10-40	40-50	50-30	ストレッチで身体喜ぶリフレッシュ 山下美	コアスパイラル 松本	骨盤 高橋	身体の調整リングを使って 山下美	ミュージックエアロ 山下美	オリジナルエアロ 松本	脳トレ 藤澤	ご利用できません					<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-10</td> <td>10-20</td> <td>20-30</td> <td>30-10</td> <td>10-0</td> <td>0-30</td> <td>30-40</td> <td>40-10</td> <td>10-40</td> <td>40-50</td> <td>50-30</td> </tr> <tr> <td>入門クロール背泳ぎ 植村</td> <td>基本バタフライ 植村</td> <td>基本背泳ぎ 窪</td> <td colspan="6">ご利用できません</td> <td>肩体ほくし 窪</td> <td>泳ぎの達人 松尾</td> </tr> </table>	0-30	30-10	10-20	20-30	30-10	10-0	0-30	30-40	40-10	10-40	40-50	50-30	入門クロール背泳ぎ 植村	基本バタフライ 植村	基本背泳ぎ 窪	ご利用できません						肩体ほくし 窪	泳ぎの達人 松尾
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																	
0-30	30-10	10-20	20-30	30-10	10-0	0-30	30-40	40-10	10-40	40-50	50-30																																																		
ストレッチで身体喜ぶリフレッシュ 山下美	コアスパイラル 松本	骨盤 高橋	身体の調整リングを使って 山下美	ミュージックエアロ 山下美	オリジナルエアロ 松本	脳トレ 藤澤	ご利用できません																																																						
0-30	30-10	10-20	20-30	30-10	10-0	0-30	30-40	40-10	10-40	40-50	50-30																																																		
入門クロール背泳ぎ 植村	基本バタフライ 植村	基本背泳ぎ 窪	ご利用できません						肩体ほくし 窪	泳ぎの達人 松尾																																																			
木曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> <td>17-18</td> <td>18-19</td> <td>19-20</td> <td>20-21</td> <td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-30</td> <td>30-50</td> <td>50-30</td> <td>30-50</td> <td>50-20</td> <td>20-30</td> <td>30-10</td> <td>10-30</td> <td>30-0</td> <td>0-10</td> <td>10-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td>調身太極操 金子</td> <td>48式太極拳 山下美</td> <td>マイミソシク 山下美</td> <td>身体すっきりヨガ 山下美</td> <td>健脚 石津</td> <td>脳トレ 窪</td> <td>ヨガ 森川</td> <td>エアロマニア 佐藤</td> <td>脳トレ 多田</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-30	30-50	50-30	30-50	50-20	20-30	30-10	10-30	30-0	0-10	10-30	30-0	調身太極操 金子	48式太極拳 山下美	マイミソシク 山下美	身体すっきりヨガ 山下美	健脚 石津	脳トレ 窪	ヨガ 森川	エアロマニア 佐藤	脳トレ 多田	ご利用できません			<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-40</td> <td>40-20</td> <td>20-10</td> <td>10-50</td> <td>50-30</td> <td>30-40</td> <td>40-10</td> <td>10-40</td> <td>40-50</td> <td>50-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td>強化所の動き 窪</td> <td>入門バタフライ平泳ぎ 窪</td> <td>泳ぎのゴツ 園中</td> <td colspan="6">ご利用できません</td> <td>健脚 谷</td> <td>体感スイム 植村</td> </tr> </table>	0-30	30-40	40-20	20-10	10-50	50-30	30-40	40-10	10-40	40-50	50-30	30-0	強化所の動き 窪	入門バタフライ平泳ぎ 窪	泳ぎのゴツ 園中	ご利用できません						健脚 谷	体感スイム 植村
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																	
0-30	30-50	50-30	30-50	50-20	20-30	30-10	10-30	30-0	0-10	10-30	30-0																																																		
調身太極操 金子	48式太極拳 山下美	マイミソシク 山下美	身体すっきりヨガ 山下美	健脚 石津	脳トレ 窪	ヨガ 森川	エアロマニア 佐藤	脳トレ 多田	ご利用できません																																																				
0-30	30-40	40-20	20-10	10-50	50-30	30-40	40-10	10-40	40-50	50-30	30-0																																																		
強化所の動き 窪	入門バタフライ平泳ぎ 窪	泳ぎのゴツ 園中	ご利用できません						健脚 谷	体感スイム 植村																																																			
金曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> <td>17-18</td> <td>18-19</td> <td>19-20</td> <td>20-21</td> <td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-30</td> <td>30-20</td> <td>20-30</td> <td>30-50</td> <td>50-30</td> <td>30-10</td> <td>10-50</td> <td>50-20</td> <td>20-30</td> <td>30-0</td> <td>0-30</td> <td>30-40</td> </tr> <tr> <td>ストレッチヨガ 岡崎</td> <td>ちびと体操 多田</td> <td>やさしいSTEP 多田</td> <td>やさしいエアロ 岡崎</td> <td>ポールののびのび 筒井</td> <td>ジュニアクラス運動教室 山下</td> <td>ジュニアクラス運動教室 山下</td> <td>李メイ 植村</td> <td>かんたんフラダンス 谷</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-30	30-20	20-30	30-50	50-30	30-10	10-50	50-20	20-30	30-0	0-30	30-40	ストレッチヨガ 岡崎	ちびと体操 多田	やさしいSTEP 多田	やさしいエアロ 岡崎	ポールののびのび 筒井	ジュニアクラス運動教室 山下	ジュニアクラス運動教室 山下	李メイ 植村	かんたんフラダンス 谷	ご利用できません			<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-40</td> <td>40-10</td> <td>10-30</td> <td>30-10</td> <td>10-20</td> <td>20-10</td> <td>10-30</td> <td>30-40</td> <td>40-20</td> <td>20-50</td> <td>50-30</td> </tr> <tr> <td>健脚 筒井</td> <td>お気懸け 藤澤</td> <td>体感スイム 植村</td> <td>マスターズ 園中</td> <td colspan="6">ご利用できません</td> <td>極 山下</td> </tr> </table>	0-30	30-40	40-10	10-30	30-10	10-20	20-10	10-30	30-40	40-20	20-50	50-30	健脚 筒井	お気懸け 藤澤	体感スイム 植村	マスターズ 園中	ご利用できません						極 山下
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																	
0-30	30-20	20-30	30-50	50-30	30-10	10-50	50-20	20-30	30-0	0-30	30-40																																																		
ストレッチヨガ 岡崎	ちびと体操 多田	やさしいSTEP 多田	やさしいエアロ 岡崎	ポールののびのび 筒井	ジュニアクラス運動教室 山下	ジュニアクラス運動教室 山下	李メイ 植村	かんたんフラダンス 谷	ご利用できません																																																				
0-30	30-40	40-10	10-30	30-10	10-20	20-10	10-30	30-40	40-20	20-50	50-30																																																		
健脚 筒井	お気懸け 藤澤	体感スイム 植村	マスターズ 園中	ご利用できません						極 山下																																																			
土曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> <td>17-18</td> <td>18-19</td> </tr> <tr> <td>0-20</td> <td>20-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> <td>0-30</td> <td>30-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> </tr> <tr> <td>調身太極操 金子</td> <td>24式太極拳 金子</td> <td>ヨガ 野志谷</td> <td>動き改善センター 窪</td> <td colspan="5">ご利用できません</td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	0-20	20-0	0-0	0-0	0-0	0-30	30-0	0-0	0-0	調身太極操 金子	24式太極拳 金子	ヨガ 野志谷	動き改善センター 窪	ご利用できません					<table border="1"> <tr> <td>0-20</td> <td>20-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> <td>0-20</td> <td>20-30</td> <td>30-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> </tr> <tr> <td>基本4泳法 松尾</td> <td colspan="7">ご利用できません</td> <td>極 山下</td> </tr> </table>	0-20	20-0	0-0	0-0	0-20	20-30	30-0	0-0	0-0	基本4泳法 松尾	ご利用できません							極 山下														
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19																																																				
0-20	20-0	0-0	0-0	0-0	0-30	30-0	0-0	0-0																																																					
調身太極操 金子	24式太極拳 金子	ヨガ 野志谷	動き改善センター 窪	ご利用できません																																																									
0-20	20-0	0-0	0-0	0-20	20-30	30-0	0-0	0-0																																																					
基本4泳法 松尾	ご利用できません							極 山下																																																					
日曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> </tr> <tr> <td>0-30</td> <td>30-10</td> <td>10-20</td> <td>20-30</td> <td>30-10</td> <td>10-0</td> <td>0-0</td> </tr> <tr> <td>おまかせレッスン お楽しみ</td> <td>お楽しみ</td> <td>お楽しみ</td> <td>お楽しみ</td> <td>お楽しみ</td> <td>お楽しみ</td> <td>お楽しみ</td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	0-30	30-10	10-20	20-30	30-10	10-0	0-0	おまかせレッスン お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	<p>バランスボール (限定20名)</p> <p>ストレッチポール (限定15名)</p>																																						
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17																																																						
0-30	30-10	10-20	20-30	30-10	10-0	0-0																																																							
おまかせレッスン お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ																																																							

STEP
(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
3/3	かんたんフラダンス 体感スイム	谷 植村
3/10	ミュージックエアロ 極	佐藤 山下
3/17	エンジョイSTEP 基本 クロール	多田 藤澤
3/24	ミュージックエアロ 体感スイム	佐藤 植村
3/31	特別スケジュールをご覧ください。	

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。)