



	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
火曜日	スタジオ	0 30		30 10		0 40		0 30		30 10		0 30	
	ヨガ	森川		体幹ボール 筒井		楽しくエアロ 石津		リラックスタイム 石津		限定10分 身体の調整 リントで 谷由		ミュージックエアロ 谷由	
火曜日	プール	0 30		30 40		20 30		20 30		30 40		0 30	
	健脚	高橋		入門バタフライ平泳ぎ 山下		ピギナースイム 山下		ご利用できません		健脚 三宅		マスターズ 園中	
水曜日	スタジオ	0 30		10 20		0 50		20 30		10 0		0 40	
	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		身体リセットEX 高橋		リンクで身体の調整 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	
水曜日	プール	0 30		10 20		10 50		30 40		30 40		50 30	
	入門クロール背泳ぎ	三宅		基本4泳法 三宅		ご利用できません		泳ぎの達人 松尾					
木曜日	スタジオ	0 30		50 30		20 30		10 30		0 10		10 40	
	調身太極操	48式太極拳 金子		ミートンシク 山下美		身体すっきりヨガ 山下美		健脚 筒井		ストレッチ 筒井		ヨガ 森川	
木曜日	プール	0 30		40 10		10 50		30 40		40 0		30 50	
	ウォーキング	トレニング 藤澤		お気軽スイム 藤澤		泳ぎのコツ 園中		ご利用できません		肩こり解消 山下		極 山下	
金曜日	スタジオ	0 30		20 30		0 30		10 0		50 0		20 0	
	ストレッチヨガ	岡崎		体幹工 石津		楽しくSTEP 石津		やさしいエアロ 岡崎		姿勢べっぴんヨガ 石津		ジュニアクラス運動教室 多田	
金曜日	プール	0 30		30 20		30 20		30 40		0 30		30 0	
	健脚	筒井		ピギナースイム 園中		ご利用できません		健脚 藤澤					
土曜日	スタジオ	0 20		0 0		0 0		40 10					
	調身太極操	24式太極拳 金子		ヨガ 野志谷		美ボディ 多田							
土曜日	プール	20 0		0 0		20 0		30 0					
	基本4泳法	松尾		ご利用できません									
日曜日	スタジオ	0 30		30 10									
	お楽しみ												
日曜日	プール	0 30		30 10		30 10		30 10		30 0		0 0	
	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 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
5/5	休館となります	
5/12	ミュージックエアロ 基本 クロール	佐藤 藤澤
5/19	身体リセットEX 極	高橋 山下
5/26	ミュージックエアロ 泳ぎのコツ	佐藤 園中

バランスボール
(限定20名)



ストレッチポール
(限定15名)



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。)