

	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22																						
	0 30		30 10		0 40		0 30				30 10		0 30				30 10		0 30		0		
火曜日	スタジオ	10-11 ヨーガ 森川		11-12 体幹ボール 筒井		12-13 楽しくエアロ 石津		13-14 リラックスタイム 石津		14-15		15-16		16-17		17-18 限定10分 身体調整 谷由		18-19 ミュージックエアロ 谷由		19-20 ぐびれっちボール 藤澤		20-22	
	プール	0-30 健脚 高橋		30-40 入門バタフライ平泳ぎ 山下		40-50		50-60 ビギナースイム 山下		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110 健脚 三宅		110-120 マスターズ 園中		120-122	
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 ココアスパイラル 松本		12-13 身体リセットEX 高橋		13-14 リンクで身体調整 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 ダンベルシェイプ 藤澤		20-22	
	プール	0-30		30-40 入門クロール背泳ぎ 三宅		40-50		50-60 基本4泳法 三宅		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120		120-122 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 筒井		15-16 肩すっきりストレッチ 筒井		16-17		17-18 ヨーガ 森川		18-19 エアロマニア 佐藤		19-20 身体すっきりボール 多田		20-22	
	プール	0-30 ウォータートレイニング 藤澤		30-40 お気軽スイム 藤澤		40-50		50-60		60-70 泳ぎのコツ 園中		70-80		80-90		90-100		100-110 肩こり解消 山下		110-120		120-122 極 山下	
金曜日	スタジオ	10-11 ストレッチヨガ 岡崎		11-12 体幹STEP 石津		12-13 楽しくSTEP 石津		13-14 やさしいエアロ 岡崎		14-15 姿勢べっぴんヨガ 石津		15-16 ジュニアクラス運動教室		16-17 ジュニアクラス運動教室		17-18		18-19 楽しくSTEP 多田		19-20 ボディシェイプEX 多田		20-22	
	プール	0-30 健脚 筒井		30-40		40-50		50-60 ビギナースイム 園中		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120		120-122	
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 美ボディ 多田		19-22			
	プール	0-20		20-30 基本4泳法 松尾		30-40		40-50		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-120		120-122	
日曜日	スタジオ	10-11		11-12		12-13		13-14		14-15		15-16		16-17		17-19		19-22		22-24		24-26	
	プール	0-30		30-40		40-50		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120		120-122	

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)

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。)