

	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22																						
	0 30		30 10		10 0		0 40		40 0		0 30		30 10		10 0		0 30		30 0		0 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 リンクで 谷由		18-19 ミュージックエアロ 谷由		19-20 くびれおちボール 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 コリオスパイラル 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		60-70 基本4泳法 三宅		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120 泳ぎの達人 松尾		120-122	
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 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 ボールすっきり 多田		20-22	
	プール	0-30 ウォーター 藤澤		30-40 トレーニング 藤澤		40-50 お気軽スイム 藤澤		50-60		60-70		70-80 泳ぎのコツ 園中		80-90		90-100		100-110		110-120 きれいに泳ごう 山下		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 元気UP EX 岡崎		12-13 元気UP STEP 岡崎		13-14 姿勢べっぴんヨガ 石津		14-15 リズムシェイプ 石津三宅		15-16		16-17 ジュニアクラス運動教室		17-18 ジュニアクラス運動教室		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 7/5 7/12 健脚 リズムアクア 筒井		30-40		40-50		50-60		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 松尾園本		30-40		40-50		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-122			
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					
	プール	0-30		30-40		40-50		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-122					

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
7/7	ミュージックエアロ 泳ぎのコツ	佐藤 園中
7/14	エンジョイSTEP ビギナースイム	多田 山下
7/21	身体リセットEX 基本4泳法	高橋 三宅
7/28	夏季短期講習の為 特別スケジュールとなります	

バランスボール
(限定20名) 

ストレッチボール
(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。)