

|     |      |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 火曜日 | スタジオ | <div><div>010111213141516171819202122</div><div>030301004003030101010401040300</div></div> <div><div>ヨーガ</div><div>森川</div><div>体幹ボール</div><div>筒井</div><div>楽しくエアロ</div><div>石津</div><div>リラックスタイム</div><div>石津</div><div>限定10分</div><div>身体調整</div><div>谷由</div><div>ミュージックエアロ</div><div>谷由</div><div>ボディシェイプ</div><div>藤澤</div></div>                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | プール  | <div><div>003040203020304010404040300</div><div><div>健脚</div><div>高橋</div><div>入門バタフライ平泳ぎ</div><div>山下</div><div>ビギナースイム</div><div>山下</div><div>ご利用できません</div><div>健脚</div><div>三宅</div><div>マスターズ</div><div>園中</div></div></div>   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 水曜日 | スタジオ | <div><div>10111213141516171819202122</div><div>030102005020301050104010400</div></div> <div><div>ストレッチで身体喜ぶリフレッシュ</div><div>山下美</div><div>コアスパイラル</div><div>松本</div><div>身体リセットEX</div><div>高橋</div><div>身体調整</div><div>山下美</div><div>ミュージックSTEP</div><div>石津</div><div>オリジナルエアロ</div><div>松本</div><div>のびのびボール</div><div>藤澤</div></div>                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | プール  | <div><div>0030101050304050300</div><div><div>入門クロール背泳ぎ</div><div>三宅</div><div>基本4泳法</div><div>三宅</div><div>ご利用できません</div><div>泳ぎの達人</div><div>松尾</div></div></div>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 木曜日 | スタジオ | <div><div>10111213141516171819202122</div><div>03050305020301040010000</div></div> <div><div>調身太極操</div><div>金子</div><div>48式太極拳</div><div>山下美</div><div>マイマージョギング</div><div>山下美</div><div>スローヨガ</div><div>山下美</div><div>健脚</div><div>筒井</div><div>ストレッチ</div><div>筒井</div><div>ヨーガ</div><div>森川</div><div>エアロマニア</div><div>佐藤</div></div>                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | プール  | <div><div>003040101050304050300</div><div><div>ウォータートレニング</div><div>藤澤</div><div>お気軽スイム</div><div>藤澤</div><div>泳ぎのコツ</div><div>園中</div><div>ご利用できません</div><div>泳ごう</div><div>山下</div><div>極</div><div>山下</div></div></div>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 金曜日 | スタジオ | <div><div>10111213141516171819202122</div><div>030203004010040003030200300</div></div> <div><div>ストレッチヨガ</div><div>岡崎</div><div>元気UP</div><div>岡崎</div><div>EXSTEP</div><div>岡崎</div><div>楽しくエアロ</div><div>山下ゆ</div><div>バランスコーディネーション</div><div>山下ゆ</div><div>ジュニアクラス運動教室</div><div>ジュニアクラス運動教室</div><div>リズムシェイプ</div><div>三宅</div><div>コントロール</div><div>三宅</div></div> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | プール  | <div><div>0030302003040300</div><div><div>リズムアクア</div><div>筒井</div><div>ビギナースイム</div><div>園中</div><div>はじめてようマスターズ</div><div>園中</div><div>ご利用できません</div></div></div>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 土曜日 | スタジオ | <div><div>10111213141516171819</div><div>00200000000000000</div></div> <div><div>調身太極操</div><div>金子</div><div>24式太極拳</div><div>野志谷</div><div>ヨーガ</div></div>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | プール  | <div><div>00200020300</div><div><div>基本4泳法</div><div>松尾</div><div>園中</div><div>ご利用できません</div></div></div>   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日曜日 | スタジオ | <div><div>1011121314151617</div><div>03010</div></div> <div><div>お楽しみ</div></div>   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | プール  | <div><div>0303010300</div><div><div>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。</div><div>お楽しみスイム</div></div></div>   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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     |
|------|------------------|--------|
| 9/1  | ミュージックエアロ 極      | 佐藤 山下直 |
| 9/8  | 身体リセットEX 泳ぎのコツ   | 高橋 園中  |
| 9/15 | ミュージックエアロ 基本 背泳ぎ | 佐藤 三宅  |
| 9/22 | 身体リセットEX 基本 クロール | 高橋 藤澤  |
|      | リングで身体調整         | 山下美    |

バランスボール

(限定20名)

ストレッチボール

(限定15名)

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     |
|------|------------------|--------|
| 9/1  | ミュージックエアロ 極      | 佐藤 山下直 |
| 9/8  | 身体リセットEX 泳ぎのコツ   | 高橋 園中  |
| 9/15 | ミュージックエアロ 基本 背泳ぎ | 佐藤 三宅  |
| 9/22 | 身体リセットEX 基本 クロール | 高橋 藤澤  |
| 9/29 | リングで身体の調整 泳ぎのコツ  | 山下美 園中 |

バランスボール  
(限定20名)ストレッチボール  
(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。)