

## 9月スケジュール

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	0	30	30	10	0	40	0	30		30	10	10	40
<b>火曜日</b>		<b>ヨーガ</b> 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				限定期間 10	身体の調整 谷由	ミュージックエアロ 谷由	ボディシェイプ 藤澤	
	0	0	30	40	20	30	20	30	40	10	40	40	30
<b>水曜日</b>		<b>健脚</b> 高橋	入門バタフライ平泳ぎ 山下		ビギナースイム 山下				ご利用できません	<b>健脚</b> 三宅		<b>マスター</b> 園中	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	0	30	10	20	0	50	20	30	10	50	10	10	40
<b>木曜日</b>		<b>ストレッチで身体喜ぶリフレッシュ</b> 山下美	コオ スパイアル 松本	身体の調整 高橋 山下美	ミュージックSTEP 石津					<b>オリジナルエアロ</b> 松本	のびのびポール 藤澤		
	0	30	10	10	50	10	50	30	40	50	30	0	
<b>金曜日</b>		<b>調身太極操</b> 48式太極拳 金子	48式太極拳 マーチ 山下美	<b>スロー ヨガ</b> 山下美	<b>健脚</b> 筒井	肩ストレッチ 筒井			<b>ヨーガ</b> 森川	<b>エアロマニア</b> 佐藤			
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	0	30	50	30	50	20	30	20	10	0	10	0	0
<b>土曜日</b>		<b>ウォーターリング</b> 藤澤	トレイリング 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	<b>きれいに泳ぐ</b> 山下		<b>極</b> 山下	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	0	30	20	0	40	10	0	40	0	30	20	0	30
<b>日曜日</b>		<b>ストレッチヨガ</b> 岡崎	元気UP STEP 岡崎	元気UP STEP 岡崎	楽しくエアロ 山下ゆ	バランスコデュシル 山下ゆ			ジェニアクラス運動教室 ジェニアクラス運動教室	リズムシェイプ 三宅	コントロール 三宅		
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	0	0	30	30	20	0	30	30	40	40	10	40	50
<b>土曜日</b>		<b>リズムアクア</b> 筒井			ビギナースイム 園中	はじめようマスター 園中			ご利用できません				30
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0			
<b>日曜日</b>		<b>調身太極操</b> 24式太極拳 金子			<b>ヨーガ</b> 野志谷								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>土曜日</b>		<b>基礎4泳法</b> 松尾 岡本			ご利用できません								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
	0	30	30	10									
<b>日曜日</b>				<b>お楽しみ</b>									
	0	30		30	10								
<b>日曜日</b>				<b>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。</b>		<b>お楽しみスイム</b>							

自由遊泳となっています。譲り合ってご利用ください。  
(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。)



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