

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					
スタジオ	0 30		40 10		0 40		0 30		20 50		0 40		0					
	ヨガ 森川		ラジオ体操 筒井		楽しくエアロ 石津		リラクスタイム 石津		限定10分 リングで 谷由		ミュージックエアロ 谷由		ボディシェイプ 藤澤					
プール	0 30		30 40		20		30		0 30		40		30 0					
	健脚 高橋		入門 バタフライ 平泳ぎ 三宅		基本 4泳法 藤澤		ご利用できません		健脚 三宅		マスターズ 園中							
スタジオ	0 30		10 20		0 50		20 30		10 50		10 40		0					
	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		暮り EX 高橋		リングで 身体の調整 山下美		ミュージック STEP 石津		オリジナル エアロ 松本		のびのび ボール 藤澤					
プール	0 30		10		10 50		20		30		50		30 0					
	入門 クロール 背泳ぎ 園中		基本 4泳法 三宅		ご利用できません		極 山下											
スタジオ	0 30		10 20		10 20		10		50		50 10		10 40					
	ミーティング 山下美		マアチ 山下美		スロー ヨガ 山下美		健脚 筒井		姿勢 バップン 石津		ヨガ 森川		エアロ マニア 佐藤		泳ぐための トレーニング 三宅			
プール	0 30		30 40		10		10 50		20		30		50 30		0			
	ウォーク 藤澤		トレーニング 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		泳ぐ きれいに 山下		泳ぎの 達人 松尾					
スタジオ	0 30		20 30		0 40		10 40		0 30		20 30		0 30					
	ストレッチ ヨガ 岡崎		元気 UP EX 岡崎		元気 UP STEP 岡崎		楽しく エアロ 山下ゆ		バランス コーディネーション 山下ゆ		ジュニアクラス 運動教室		ジュニアクラス 運動教室		リズム シェイプ 三宅		ボディ コントロール 藤澤	
プール	0 30		30		20		0		20		30		30 0					
	健脚 筒井		ビギナー スイム 山下直		はじめよう マスターズ 園中		ご利用できません											
スタジオ	0 20		0		0		0		0		0		0					
	調身 太極操 金子		24式 太極拳 金子		ヨガ 野志谷													
プール	0 30		10		50		20		30		0		0					
	基本 4泳法 松尾		ご利用できません															
スタジオ	0 20		20		0		0		0		0		0					
	お楽しみ レッスン お楽しみ																	
プール	0 30		20		0		30		0		0		0					
	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)

バランスボール  
(限定20名)

ストレッチボール  
(限定15名)

日付	レッスン名	担当
11/3	ミュージックエアロ 基本 クロール	佐藤 藤澤
11/10	リングで身体の調整 ビギナースイム	山下美 岡本
11/17	ミュージックエアロ 基本 バタフライ	佐藤 三宅
11/24	ミュージックエアロ ビギナースイム	筒井 峪村

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。)