

	11月スケジュール																																	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22								
火曜日	スタジオ	0-30 ヨーガ 森川			30-40 ラジオ体操 筒井			40-50 楽しくエアロ 石津			50-60 リラックスタイム 石津			60-70			70-80 限定10分 リングで身体の調整 谷由			80-90 ミュージックエアロ 谷由			90-100 ボディシェイプ 藤澤			100-110			110-120					
	プール	0-30			30-40 健脚 高橋			40-50 入門 バタフライ平泳ぎ 三宅			50-60			60-70 基本 4泳法 藤澤			70-80			80-90			90-100 健脚 三宅			100-110 マスターズ 園中			110-120					
水曜日	スタジオ	0-30 ストレッチで身体喜ぶ リフレッシュ 山下美			30-40 ココアスパイラル 松本			40-50 暮りもEX 高橋			50-60 リングで身体の調整 山下美			60-70 ミュージックSTEP 石津			70-80			80-90			90-100 オリジナルエアロ 松本			100-110 のびのびボール 藤澤			110-120					
	プール	0-30			30-40 入門 クロール背泳ぎ 園中			40-50			50-60 基本 4泳法 三宅			60-70			70-80			80-90			90-100			100-110			110-120 極 山下					
木曜日	スタジオ	0-30 ミュージック マーチ 山下美			30-40 スローヨガ 山下美			40-50 健脚 筒井			50-60 ボール 身体すまわり 姿勢 べっぴんヨガ 石津			60-70			70-80			80-90 ヨーガ 森川			90-100 エアロマニア 佐藤			100-110 トレーニング 泳ぐための 三宅			110-120					
	プール	0-30 ウォーター トレーニング 藤澤			30-40 お気軽スвим 藤澤			40-50			50-60 泳ぎのコツ 園中			60-70			70-80			80-90			90-100			100-110			110-120 泳ぎの達人 松尾					
金曜日	スタジオ	0-30 ストレッチヨガ 岡崎			30-40 元気UP EX 岡崎			40-50 元気UP STEP 岡崎			50-60 楽しくエアロ 山下ゆ			60-70 バランス コーディネーション 山下ゆ			70-80			80-90 ジュニアクラス 運動教室			90-100 ジュニアクラス 運動教室			100-110 リズムシェイプ 三宅			110-120 コントロール 身体 藤澤					
	プール	0-30			30-40 健脚 筒井			40-50			50-60 ビギナーズスвим 山下直			60-70			70-80			80-90			90-100			100-110			110-120 はじめよう マスターズ 園中					
土曜日	スタジオ	0-20			20-30 調身太極操 24式太極拳 金子			30-40			40-50			50-60			60-70			70-80			80-90			90-100			100-110			110-120		
	プール	0-30			30-40 基本 4泳法 松尾			40-50			50-60			60-70			70-80			80-90			90-100			100-110			110-120					
日曜日	スタジオ	0-20			20-30			30-40			40-50			50-60			60-70			70-80			80-90			90-100			100-110			110-120		
	プール	0-30			30-40			40-50			50-60			60-70			70-80			80-90			90-100			100-110			110-120					

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 ビギナーズスвим	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 ビギナーズスвим	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。)