



※プールレッスン及びコース表は裏面になります。※レッスンは予告なく変更する場合がございます。TEL：(087)898-7555

日	スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21																																											
3月29日(火)	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>30</td><td>10</td><td>30</td><td>10</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>40</td><td>0</td><td>0</td><td>20</td><td>0</td><td>0</td> </tr> <tr> <td>ラジオ体操 健康増進</td> <td>ヨガ</td> <td>体幹 ボール</td> <td>ラジオ体操 健康増進</td> <td>パワーヨガ</td> <td>ZUMBA</td> <td colspan="8"></td> </tr> <tr> <td>筒井</td> <td>森川</td> <td>筒井</td> <td>山下美</td> <td>森川</td> <td>玉木</td> <td colspan="8"></td> </tr> </table>												0	30	10	30	10	0	30	0	40	0	0	20	0	0	ラジオ体操 健康増進	ヨガ	体幹 ボール	ラジオ体操 健康増進	パワーヨガ	ZUMBA									筒井	森川	筒井	山下美	森川	玉木									
	0	30	10	30	10	0	30	0	40	0	0	20	0	0																																										
ラジオ体操 健康増進	ヨガ	体幹 ボール	ラジオ体操 健康増進	パワーヨガ	ZUMBA																																																			
筒井	森川	筒井	山下美	森川	玉木																																																			
ルーム	ヨガ ツバメ体操 リフレクシュ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">定員(8名) 筒井</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">1</span>																																																						
3月30日(水)	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>30</td><td>10</td><td>30</td><td>10</td><td>5</td><td>15</td><td>30</td><td>0</td><td>40</td><td>20</td><td>0</td><td>20</td><td>0</td><td>0</td> </tr> <tr> <td>身体の調整 リングで</td> <td>コア スパイラル</td> <td>ツバメ体操</td> <td>ボール リラククス</td> <td>楽しく エアロ</td> <td>インジョイ エアロ</td> <td colspan="8"></td> </tr> <tr> <td>山下美</td> <td>松本</td> <td>筒井</td> <td>筒井</td> <td>山下美</td> <td>松本</td> <td colspan="8"></td> </tr> </table>												0	30	10	30	10	5	15	30	0	40	20	0	20	0	0	身体の調整 リングで	コア スパイラル	ツバメ体操	ボール リラククス	楽しく エアロ	インジョイ エアロ									山下美	松本	筒井	筒井	山下美	松本								
	0	30	10	30	10	5	15	30	0	40	20	0	20	0	0																																									
身体の調整 リングで	コア スパイラル	ツバメ体操	ボール リラククス	楽しく エアロ	インジョイ エアロ																																																			
山下美	松本	筒井	筒井	山下美	松本																																																			
ルーム	ヨガ ツバメ体操 リフレクシュ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">定員(8名) 筒井</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">1</span> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">定員(7名) 高橋</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">2</span> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">定員(8名) 山下美</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">1</span> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">定員(7名) 藤澤</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">2</span>																																																						
3月31日(木)	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>30</td><td>10</td><td>30</td><td>10</td><td>0</td><td>40</td><td>10</td><td>50</td><td>0</td><td>0</td><td>20</td><td>0</td><td>0</td> </tr> <tr> <td>ミュージック マーチ</td> <td>スロー ヨガ</td> <td>ボール リラククス</td> <td>身体の調整 リングで</td> <td>ヨガ</td> <td>エアロ マニア</td> <td colspan="8"></td> </tr> <tr> <td>山下美</td> <td>山下美</td> <td>筒井</td> <td>山下美</td> <td>森川</td> <td>佐藤</td> <td colspan="8"></td> </tr> </table>												0	30	10	30	10	0	40	10	50	0	0	20	0	0	ミュージック マーチ	スロー ヨガ	ボール リラククス	身体の調整 リングで	ヨガ	エアロ マニア									山下美	山下美	筒井	山下美	森川	佐藤									
	0	30	10	30	10	0	40	10	50	0	0	20	0	0																																										
ミュージック マーチ	スロー ヨガ	ボール リラククス	身体の調整 リングで	ヨガ	エアロ マニア																																																			
山下美	山下美	筒井	山下美	森川	佐藤																																																			
ルーム	ヨガ ツバメ体操 リフレクシュ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">定員(8名) 山下美</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">1</span> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">腹筋</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">定員(7名) 藤澤</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">2</span> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">ミニバイク</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">2</span>																																																						
4月1日(金)	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>30</td><td>10</td><td>30</td><td>10</td><td>0</td><td>40</td><td>10</td><td>50</td><td>0</td><td>0</td><td>40</td><td>0</td><td>0</td> </tr> <tr> <td>ストレッチ ヨガ</td> <td>エクササイズ 元気アップ</td> <td>楽しく エアロ</td> <td>コア トレーニング</td> <td>ヨガ</td> <td colspan="9"></td> </tr> <tr> <td>岡崎</td> <td>岡崎</td> <td>山下ゆ</td> <td>山下ゆ</td> <td>多田</td> <td colspan="9"></td> </tr> </table>												0	30	10	30	10	0	40	10	50	0	0	40	0	0	ストレッチ ヨガ	エクササイズ 元気アップ	楽しく エアロ	コア トレーニング	ヨガ										岡崎	岡崎	山下ゆ	山下ゆ	多田										
	0	30	10	30	10	0	40	10	50	0	0	40	0	0																																										
ストレッチ ヨガ	エクササイズ 元気アップ	楽しく エアロ	コア トレーニング	ヨガ																																																				
岡崎	岡崎	山下ゆ	山下ゆ	多田																																																				
ルーム	ヨガ ツバメ体操 リフレクシュ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">定員(8名) 山下美</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">1</span> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">腹筋</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">定員(7名) 藤澤</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">2</span> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">ミニバイク</div> <span style="font-size: 2em; margin-left: 10px;">2</span>																																																						
4月2日(土)	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>0</td><td>40</td><td>0</td><td>30</td><td>10</td><td colspan="8"></td> </tr> <tr> <td>24式 太極拳</td> <td>ヨガ</td> <td colspan="10"></td> </tr> <tr> <td>金子</td> <td>野志谷</td> <td colspan="10"></td> </tr> </table>												0	0	40	0	30	10									24式 太極拳	ヨガ											金子	野志谷															
	0	0	40	0	30	10																																																		
24式 太極拳	ヨガ																																																							
金子	野志谷																																																							
ルーム	ヨガ ツバメ体操 リフレクシュ																																																							
4月3日(日)	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>20</td><td>0</td><td colspan="10"></td> </tr> <tr> <td>ミュージック エアロ</td> <td colspan="11"></td> </tr> <tr> <td>佐藤</td> <td colspan="11"></td> </tr> </table>												0	20	0											ミュージック エアロ												佐藤																	
	0	20	0																																																					
ミュージック エアロ																																																								
佐藤																																																								
ルーム	ヨガ ツバメ体操 リフレクシュ																																																							

【営業時間】	
3/29(火)	10:00~21:00
4/1(金)	
4/2(土)	10:00~19:00
4/3(日)	10:00~17:00



※レッスン及びプールコースは予告なく変更する場合がございます。自由水泳となっています。 ※時間によりコース制限がございます。 TEL: (087)898-7555

日	プール	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
3月29日(火)	プール	0		30	10	30		0		30	40	10	30	10	45	0
	春季短期講習中 入門 バタフライ 平泳ぎ 三宅 春季短期講習中 ご利用 出来ません 健康 藤澤 マスターズ 園中	5~7		全	1・4~7	全コース	5~7		1~6		全	4~7	全			
3月30日(水)	プール	0		30	10	30		0		30	30		45	0		
	春季短期講習中 入門 クロール 背泳ぎ 園中 春季短期講習中 ご利用 出来ません	5~7		全	1・4~7	全コース	5~7		全コース							
3月31日(木)	プール	0		30	0	30		0		0	40	10	30	10	45	0
	春季短期講習中 ボール 遊び 藤澤 春季短期講習中 ご利用 出来ません 泳ぐに きれいに 山下 泳ぎのソング 松尾	5~7		全	1~5	全コース	5~7		1~6		全	4~7	全			
4月1日(金)	プール	0		30	0	30		0		30	30		45	0		
	春季短期講習中 楽しく アップ アイドル 筒井 春季短期講習中 ご利用 出来ません	5~7		全	1・4~7	全コース	5~7		全コース							
4月2日(土)	プール	0		30	10	30		10		45		0				
	春季短期講習中 レベルアップ 4泳法 松尾 春季短期講習中 ご利用 出来ません	5~7		全	1・4~7	全コース	5~7									
4月3日(日)	プール	0		30		10		45		0						
	春季短期講習中 春季短期講習中 ご利用 出来ません	5~7		全コース		5~7		全								

【営業時間】	
3/29(火)	10:00~21:00
4/1(金)	10:00~21:00
4/2(土)	10:00~19:00
4/3(日)	10:00~17:00