



曜日	スタジオ	プール
火曜日	10-11: 山下美 (GOIGO! エアロビクス)	10-11: 山下美 (GOIGO! エアロビクス)
	11-12: 山下美 (GOIGO! エアロビクス)	11-12: 小森 (健脚 初心)
水曜日	10-11: 北井 (身体すっきり引き締めヨガ)	10-11: 小森 (健脚 初心)
	11-12: 北井 (身体すっきり引き締めヨガ)	11-12: 小森 (健脚 初心)
木曜日	10-11: 岡崎 (ストレッチ)	10-11: 小森 (健脚 初心)
	11-12: 岡崎 (ストレッチ)	11-12: 小森 (健脚 初心)
金曜日	10-11: 山下美 (ストレッチ)	10-11: 小森 (健脚 初心)
	11-12: 山下美 (ストレッチ)	11-12: 小森 (健脚 初心)
土曜日	10-11: 合田 (サタデーモーニングエアロ)	10-11: 小森 (健脚 初心)
	11-12: 合田 (サタデーモーニングエアロ)	11-12: 小森 (健脚 初心)
日曜日	10-11: 小林 (ヨガ)	10-11: 小森 (健脚 初心)
	11-12: 小林 (ヨガ)	11-12: 小森 (健脚 初心)

自由遊泳となっています。 ※時間によりコース制限あり



※レッスンの内容・担当は変更する場合があります。
注) ポール (15名限定) STEP台 (20名限定) ポール (15名限定)

日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名
4/8	ミュージックエアロ
4/15	休館日
4/22	ミュージックエアロ
4/29	祝日スケジュールをご覧ください