



	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22																						
	0 15 50 00		50		0		50 00 20 30		0		0		15		00 10		50		0				
火曜日	スタジオ	GOIGOI エアロピクス 山下美		ナチュラ ヨガ 山下美		体幹 ?		キネシス 道北		やさしい ヨーガ体操 北井		ミドル エアロ 合田		リンクを 使って 身体の調整 合田									
	プール	健脚 初心 小森		フットピクスター 道北		3ヶ月限定 テクニック 河原		ご利用できません		健脚 初心 中級 石川													
水曜日	スタジオ	身体すっきり 引き締めヨガ 北井		スイマーズ トレーニング 二川		ボール EX 松尾		やさしい エアロ 岡崎		8/1 自重 8/8 バランスボール 8/22 ストレッチボール 8/29 タオルストレッチ		自力整体 藤井美		ミュージック リズム 道北									
	プール	中級 岡部		上級 二川		ご利用できません																	
木曜日	スタジオ	ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎		美脚 ステップ 石川		脳鳴体操 山田		気功太極拳 岡崎		ストレッチ 馬場		Pボール 山本		リフレッシュ ヨガ 塚田		ZUMBA 河原							
	プール	初級 小森		中級 岡部		ご利用できません		上級 河原															
金曜日	スタジオ	ラッシュ ヨガ 山下美		エンジョイ エアロ 山下ゆ		リンクを 使って 身体の調整 合田		トキメキ トレーニング 道北		キネシス 松尾		体幹 ?		リンクを 使って 身体の調整 合田		マスター エアロ 合田							
	プール	初級 河原		スーパー マスターズ 今井		ご利用できません		テクニク 石川															
土曜日	スタジオ	サタデー モーニング エアロ 合田		体幹 EX 馬場		和みのヨガ (自然治療予処整体) 高嶋		フットピクスター & ストレッチ 道北		ポール (定員15名)		STEP台 (定員20名)		ポール (定員15名)									
	プール	中級 上級 石川																					
日曜日	スタジオ	ヨガ 小林		お楽しみ レッスン ?																			
	プール																						

### 日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名	担当
8/5	トレーニング&ストレッチ (13:30~14:00)	河原
8/12	ミュージックエアロ	道北
8/19	体幹EX (13:30~14:00)	二川
8/26	リラクックスボール (13:00~14:00)	神田

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。