



曜日	スタジオ	プール																																																															
火曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> <td>17-18</td> <td>18-19</td> <td>19-20</td> <td>20-21</td> <td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-15</td> <td>50-00</td> <td>50</td> <td>0</td> <td>50-00</td> <td>20-30</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>15</td> <td>00-10</td> <td>50</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>10-11</td> <td>GOIGOI エアロピクス 山下美</td> <td>11-12</td> <td>ナチュラ ヨガ 山下美</td> <td>12-13</td> <td>体幹 ?</td> <td>13-14</td> <td>キネシス 道北</td> <td>14-15</td> <td>やさしい ヨーガ体操 北井</td> <td>15-16</td> <td>ミドルエアロ 合田</td> <td>16-17</td> <td>身体を使っ てしなやか な身体を 合田</td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-15	50-00	50	0	50-00	20-30	0	0	15	00-10	50	0	10-11	GOIGOI エアロピクス 山下美	11-12	ナチュラ ヨガ 山下美	12-13	体幹 ?	13-14	キネシス 道北	14-15	やさしい ヨーガ体操 北井	15-16	ミドルエアロ 合田	16-17	身体を使っ てしなやか な身体を 合田	<table border="1"> <tr> <td>0-10</td> <td>10-20</td> <td>20-30</td> <td>30-40</td> <td>40-50</td> <td>50-60</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>30</td> <td>0</td> <td>10</td> <td>40</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>10-20</td> <td>健康 小森</td> <td>20-30</td> <td>初級 道北</td> <td>30-40</td> <td>テクニック 河原</td> </tr> <tr> <td>40-50</td> <td colspan="2">ご利用できません</td> <td>50-60</td> <td>健康 石川</td> <td>60-70</td> <td>初級 石川</td> </tr> </table>	0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	0	30	0	10	40	0	10-20	健康 小森	20-30	初級 道北	30-40	テクニック 河原	40-50	ご利用できません		50-60	健康 石川	60-70	初級 石川
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																					
0-15	50-00	50	0	50-00	20-30	0	0	15	00-10	50	0																																																						
10-11	GOIGOI エアロピクス 山下美	11-12	ナチュラ ヨガ 山下美	12-13	体幹 ?	13-14	キネシス 道北	14-15	やさしい ヨーガ体操 北井	15-16	ミドルエアロ 合田	16-17	身体を使っ てしなやか な身体を 合田																																																				
0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60																																																												
0	30	0	10	40	0																																																												
10-20	健康 小森	20-30	初級 道北	30-40	テクニック 河原																																																												
40-50	ご利用できません		50-60	健康 石川	60-70	初級 石川																																																											
水曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> <td>17-18</td> <td>18-19</td> <td>19-20</td> <td>20-21</td> <td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-30</td> <td>50</td> <td>20</td> <td>0</td> <td>30</td> <td>00-10</td> <td>50</td> <td>0</td> <td>30</td> <td>50-00</td> <td>00-10</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>10-11</td> <td>身体すっきり 引き締めヨーガ 北井</td> <td>11-12</td> <td>スイマーズ トレーニング 二川</td> <td>12-13</td> <td>ボールEX 松尾</td> <td>13-14</td> <td>やさしい エアロ 岡崎</td> <td>14-15</td> <td>10/3 ストレッチボール 10/10 タオルストレッチ 10/17 ボールストレッチ 10/24 マットストレッチ</td> <td>15-16</td> <td>自力整体 藤井美</td> <td>16-17</td> <td>ミュージック リズム 道北</td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-30	50	20	0	30	00-10	50	0	30	50-00	00-10	50	10-11	身体すっきり 引き締めヨーガ 北井	11-12	スイマーズ トレーニング 二川	12-13	ボールEX 松尾	13-14	やさしい エアロ 岡崎	14-15	10/3 ストレッチボール 10/10 タオルストレッチ 10/17 ボールストレッチ 10/24 マットストレッチ	15-16	自力整体 藤井美	16-17	ミュージック リズム 道北	<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-40</td> <td>40-50</td> <td>50-60</td> <td>60-70</td> <td>70-80</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>30</td> <td>15-20</td> <td>20</td> <td>20</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>10-20</td> <td>中級 岡部</td> <td>20-30</td> <td>上級 二川</td> <td>30-40</td> <td>ご利用できません</td> </tr> </table>	0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	0	30	15-20	20	20	40	10-20	中級 岡部	20-30	上級 二川	30-40	ご利用できません							
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																					
0-30	50	20	0	30	00-10	50	0	30	50-00	00-10	50																																																						
10-11	身体すっきり 引き締めヨーガ 北井	11-12	スイマーズ トレーニング 二川	12-13	ボールEX 松尾	13-14	やさしい エアロ 岡崎	14-15	10/3 ストレッチボール 10/10 タオルストレッチ 10/17 ボールストレッチ 10/24 マットストレッチ	15-16	自力整体 藤井美	16-17	ミュージック リズム 道北																																																				
0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80																																																												
0	30	15-20	20	20	40																																																												
10-20	中級 岡部	20-30	上級 二川	30-40	ご利用できません																																																												
木曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> <td>17-18</td> <td>18-19</td> <td>19-20</td> <td>20-21</td> <td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-30</td> <td>00-10</td> <td>50</td> <td>10</td> <td>40</td> <td>0</td> <td>00-10</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>50-00</td> <td>50</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>10-11</td> <td>ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎</td> <td>11-12</td> <td>美脚 ステップ 石川</td> <td>12-13</td> <td>脳鳴 体操 山田</td> <td>13-14</td> <td>気功太極拳 岡崎</td> <td>14-15</td> <td>ボール P すずきの 馬場</td> <td>15-16</td> <td>リフレッシュ ヨガ 山本</td> <td>16-17</td> <td>ZUMBA 塚田</td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-30	00-10	50	10	40	0	00-10	40	30	50-00	50	5	10-11	ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎	11-12	美脚 ステップ 石川	12-13	脳鳴 体操 山田	13-14	気功太極拳 岡崎	14-15	ボール P すずきの 馬場	15-16	リフレッシュ ヨガ 山本	16-17	ZUMBA 塚田	<table border="1"> <tr> <td>0-10</td> <td>10-20</td> <td>20-30</td> <td>30-40</td> <td>40-50</td> <td>50-60</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>50-00</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>40</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>10-20</td> <td>初級 小森</td> <td>20-30</td> <td>中級 岡部</td> <td>30-40</td> <td>ご利用できません</td> </tr> <tr> <td>40-50</td> <td colspan="2"></td> <td>50-60</td> <td>上級 河原</td> <td>60-70</td> </tr> </table>	0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	0	50-00	0	20	40	20	10-20	初級 小森	20-30	中級 岡部	30-40	ご利用できません	40-50			50-60	上級 河原	60-70	
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																					
0-30	00-10	50	10	40	0	00-10	40	30	50-00	50	5																																																						
10-11	ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎	11-12	美脚 ステップ 石川	12-13	脳鳴 体操 山田	13-14	気功太極拳 岡崎	14-15	ボール P すずきの 馬場	15-16	リフレッシュ ヨガ 山本	16-17	ZUMBA 塚田																																																				
0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60																																																												
0	50-00	0	20	40	20																																																												
10-20	初級 小森	20-30	中級 岡部	30-40	ご利用できません																																																												
40-50			50-60	上級 河原	60-70																																																												
金曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> <td>17-18</td> <td>18-19</td> <td>19-20</td> <td>20-21</td> <td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-30</td> <td>50</td> <td>0</td> <td>40-50</td> <td>30</td> <td>50</td> <td>20-30</td> <td>00-10</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>0</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>10-11</td> <td>エンジョイ エアロ 山下美</td> <td>11-12</td> <td>身体を使っ てしなやか な身体を 合田</td> <td>12-13</td> <td>リングを 使って 道北</td> <td>13-14</td> <td>キネシス 松尾</td> <td>14-15</td> <td>定員6名 体幹 ?</td> <td>15-16</td> <td>リングを 使って しなやか な身体を 合田</td> <td>16-17</td> <td>マスター エアロ 合田</td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-30	50	0	40-50	30	50	20-30	00-10	30	20	0	15	10-11	エンジョイ エアロ 山下美	11-12	身体を使っ てしなやか な身体を 合田	12-13	リングを 使って 道北	13-14	キネシス 松尾	14-15	定員6名 体幹 ?	15-16	リングを 使って しなやか な身体を 合田	16-17	マスター エアロ 合田	<table border="1"> <tr> <td>0-10</td> <td>10-20</td> <td>20-30</td> <td>30-40</td> <td>40-50</td> <td>50-60</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>20</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>10-20</td> <td>初級 河原</td> <td>20-30</td> <td>スーパー マスターズ 今井</td> <td>30-40</td> <td>ご利用できません</td> </tr> <tr> <td>40-50</td> <td colspan="2"></td> <td>50-60</td> <td>テニス 石川</td> <td>60-70</td> </tr> </table>	0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	0	20	0	0	20	40	10-20	初級 河原	20-30	スーパー マスターズ 今井	30-40	ご利用できません	40-50			50-60	テニス 石川	60-70	
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																					
0-30	50	0	40-50	30	50	20-30	00-10	30	20	0	15																																																						
10-11	エンジョイ エアロ 山下美	11-12	身体を使っ てしなやか な身体を 合田	12-13	リングを 使って 道北	13-14	キネシス 松尾	14-15	定員6名 体幹 ?	15-16	リングを 使って しなやか な身体を 合田	16-17	マスター エアロ 合田																																																				
0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60																																																												
0	20	0	0	20	40																																																												
10-20	初級 河原	20-30	スーパー マスターズ 今井	30-40	ご利用できません																																																												
40-50			50-60	テニス 石川	60-70																																																												
土曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td> <td>11-12</td> <td>12-13</td> <td>13-14</td> <td>14-15</td> <td>15-16</td> <td>16-17</td> <td>17-18</td> <td>18-19</td> </tr> <tr> <td>0-15</td> <td>50</td> <td>30</td> <td>0</td> <td>30</td> <td>30-40</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>10-11</td> <td>サタデー モーニング エアロ 合田</td> <td>11-12</td> <td>体幹EX 馬場</td> <td>12-13</td> <td>和みのヨーガ (自然治療予防整体) 高嶋</td> <td>13-14</td> <td>プロ ストレッチ & トレーニング 道北</td> <td>14-15</td> <td></td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	0-15	50	30	0	30	30-40	0	0	30	10-11	サタデー モーニング エアロ 合田	11-12	体幹EX 馬場	12-13	和みのヨーガ (自然治療予防整体) 高嶋	13-14	プロ ストレッチ & トレーニング 道北	14-15		<table border="1"> <tr> <td>0-15</td> <td>15-30</td> <td>30-45</td> <td>45-60</td> <td>60-75</td> <td>75-90</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>30</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>10-15</td> <td>中級 石川</td> <td>15-30</td> <td>上級 石川</td> <td>30-45</td> <td>ご利用できません</td> </tr> </table>	0-15	15-30	30-45	45-60	60-75	75-90	0	15	0	0	30	30	10-15	中級 石川	15-30	上級 石川	30-45	ご利用できません																	
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19																																																								
0-15	50	30	0	30	30-40	0	0	30																																																									
10-11	サタデー モーニング エアロ 合田	11-12	体幹EX 馬場	12-13	和みのヨーガ (自然治療予防整体) 高嶋	13-14	プロ ストレッチ & トレーニング 道北	14-15																																																									
0-15	15-30	30-45	45-60	60-75	75-90																																																												
0	15	0	0	30	30																																																												
10-15	中級 石川	15-30	上級 石川	30-45	ご利用できません																																																												

ボール (定員15名)

STEP台 (定員20名)

ボール (定員15名)

日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名	担当
10/7	リラックスボール (13:30~14:00)	神田
10/14	ミュージックエアロ	道北
10/21	体幹EX (13:30~14:00)	二川
10/28	ミュージックエアロ	道北

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。