



	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 50 00 10 50		0 15 00 10 50		0 15 00 10 50		0 15 00 10 50		0 15 00 10 50		0 15 00 10 50		0 15 00 10 50		0 15 00 10 50		0 15 00 10 50		
火曜日	スタジオ	GOIGOI エアロビクス 山下美		ナチュラル 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		身体を 使って しなやかに 動かす 合田									
	プール	健脚 初心 小森		ウォーター ピクスター 道北		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 引き締めヨーガ 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		11/7 肩・首ストレッチ 11/14 腰ストレッチ 11/21 上半身ストレッチ 11/28 下半身ストレッチ		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 石川		気功太極拳 山田		ステップ 健脚 岡崎		ポール P すずめ 馬場		リフレッシュ ヨガ 山本		ZUMBA 塚田							
	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	エンジョイ エアロ 山下ゆ		リングを 使って 身体を整える 合田		トリー ポット 道北		キネシス 松尾		定員6名 体幹 ?		リングを 使って 身体を整える 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		テニス 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		和みのヨーガ (自然治療予防整体) 高嶋		ポール P リラックス 道北															
	プール	香川県 マスターズ ハGO! 石川		ご利用できません																			
日曜日	スタジオ	ヨーガ 中西		お楽しみ レッスン ?																			
	プール	ご利用できません																					

ポール (定員15名)

STEP台 (定員20名)

ポール (定員15名)

日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名	担当
11/4	リラックスポール (13:30~14:00)	神田
11/11	ミュージックエアロ	道北
11/18	体幹EX (13:30~14:00)	河原
11/25	ダンベルEX (13:30~14:00)	石川

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。