



曜日	スタジオ	プール
火曜日	10:00-11:00: 山下美 (GOIGO! エアロピクス)	10:00-11:00: 小森 (健脚 初心)
	11:00-12:00: 山下美 (GOIGO! エアロピクス)	11:00-12:00: 小森 (健脚 初心)
水曜日	10:00-11:00: 北井 (身体すっきり引き締めヨガ)	10:00-11:00: 岡部 (中級)
	11:00-12:00: 二川 (スイマーズトレーニング)	11:00-12:00: 二川 (中級)
木曜日	10:00-11:00: 岡崎 (ストレッチ ゆがみ改善)	10:00-11:00: 小森 (初級)
	11:00-12:00: 石川 (サイコニクス)	11:00-12:00: 岡部 (中級)
金曜日	10:00-11:00: 山下美 (ストレッチ)	10:00-11:00: 河原 (初級)
	11:00-12:00: 山下美 (ストレッチ)	11:00-12:00: 河原 (初級)
土曜日	10:00-11:00: 合田 (サタデーモーニングエアロ)	10:00-11:00: 石川 (香川県マスタース△GO!)
	11:00-12:00: 合田 (サタデーモーニングエアロ)	11:00-12:00: 石川 (香川県マスタース△GO!)
日曜日	10:00-11:00: 中西 (ヨガ)	10:00-11:00: 自由遊泳
	11:00-12:00: 中西 (ヨガ)	11:00-12:00: 自由遊泳

ポール (定員15名)

STEP台 (定員20名)

ポール (定員15名)

QRコードでもホームページが見れます!

日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名	担当
1/6	Pリラクスポール (13:30~14:00)	神田
1/13	ミュージックエアロ	道北
1/20	体幹EX (13:30~14:00)	河原
1/27	ミュージックエアロ	道北

