



曜日	スタジオ	プール																														
火曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: 山下美 (GOIGO! エアロビクス)</td> <td>11-12: 道北 (トレキット)</td> <td>12-13: 山下美 (ナチュラル ヨガ)</td> <td>13-14: ? (体幹)</td> <td>14-15: 道北 (キネシス)</td> <td>15-16: (定員6名)</td> <td>16-17: (イラスト)</td> <td>17-18: 北井 (やさしい ヨーガ体操)</td> <td>18-19: 合田 (ミドル エアロ)</td> <td>19-20: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)</td> <td>20-21: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)</td> <td>21-22: (イラスト)</td> </tr> </table>	10-11: 山下美 (GOIGO! エアロビクス)	11-12: 道北 (トレキット)	12-13: 山下美 (ナチュラル ヨガ)	13-14: ? (体幹)	14-15: 道北 (キネシス)	15-16: (定員6名)	16-17: (イラスト)	17-18: 北井 (やさしい ヨーガ体操)	18-19: 合田 (ミドル エアロ)	19-20: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)	20-21: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)	21-22: (イラスト)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: 小森 (健脚 初心)</td> <td>30-50: 河原 (テクニック)</td> <td>50-20: (ご利用できません)</td> <td>20-30: 石川 (健脚 初心 中級)</td> </tr> </table>	0-30: 小森 (健脚 初心)	30-50: 河原 (テクニック)	50-20: (ご利用できません)	20-30: 石川 (健脚 初心 中級)														
	10-11: 山下美 (GOIGO! エアロビクス)	11-12: 道北 (トレキット)	12-13: 山下美 (ナチュラル ヨガ)	13-14: ? (体幹)	14-15: 道北 (キネシス)	15-16: (定員6名)	16-17: (イラスト)	17-18: 北井 (やさしい ヨーガ体操)	18-19: 合田 (ミドル エアロ)	19-20: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)	20-21: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)	21-22: (イラスト)																				
0-30: 小森 (健脚 初心)	30-50: 河原 (テクニック)	50-20: (ご利用できません)	20-30: 石川 (健脚 初心 中級)																													
水曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: 北井 (身体すっきり 引き締め ヨーガ)</td> <td>11-12: 二川 (スイマーズ トレーニング)</td> <td>12-13: 松尾 (ボール EX)</td> <td>13-14: 岡崎 (やさしい エアロ)</td> <td>14-15: (イラスト)</td> <td>15-16: (2/6 膝痛改善, 2/13 肩こり改善, 2/20 腰痛改善, 2/27 全身ストレッチ)</td> <td>16-17: 神田 (ストレッチ)</td> <td>17-18: 藤井美 (自力整体)</td> <td>18-19: 藤井美 (自力整体)</td> <td>19-20: 道北 (ミュージック リズム)</td> <td>20-21: 道北 (ミュージック リズム)</td> <td>21-22: (イラスト)</td> </tr> </table>	10-11: 北井 (身体すっきり 引き締め ヨーガ)	11-12: 二川 (スイマーズ トレーニング)	12-13: 松尾 (ボール EX)	13-14: 岡崎 (やさしい エアロ)	14-15: (イラスト)	15-16: (2/6 膝痛改善, 2/13 肩こり改善, 2/20 腰痛改善, 2/27 全身ストレッチ)	16-17: 神田 (ストレッチ)	17-18: 藤井美 (自力整体)	18-19: 藤井美 (自力整体)	19-20: 道北 (ミュージック リズム)	20-21: 道北 (ミュージック リズム)	21-22: (イラスト)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: (イラスト)</td> <td>30-50: 岡部 (中級)</td> <td>50-20: 二川 (上級)</td> <td>20-30: (ご利用できません)</td> <td>30-50: (ご利用できません)</td> <td>50-20: (ご利用できません)</td> <td>20-30: (ご利用できません)</td> <td>30-50: (ご利用できません)</td> </tr> </table>	0-30: (イラスト)	30-50: 岡部 (中級)	50-20: 二川 (上級)	20-30: (ご利用できません)	30-50: (ご利用できません)	50-20: (ご利用できません)	20-30: (ご利用できません)	30-50: (ご利用できません)										
	10-11: 北井 (身体すっきり 引き締め ヨーガ)	11-12: 二川 (スイマーズ トレーニング)	12-13: 松尾 (ボール EX)	13-14: 岡崎 (やさしい エアロ)	14-15: (イラスト)	15-16: (2/6 膝痛改善, 2/13 肩こり改善, 2/20 腰痛改善, 2/27 全身ストレッチ)	16-17: 神田 (ストレッチ)	17-18: 藤井美 (自力整体)	18-19: 藤井美 (自力整体)	19-20: 道北 (ミュージック リズム)	20-21: 道北 (ミュージック リズム)	21-22: (イラスト)																				
0-30: (イラスト)	30-50: 岡部 (中級)	50-20: 二川 (上級)	20-30: (ご利用できません)	30-50: (ご利用できません)	50-20: (ご利用できません)	20-30: (ご利用できません)	30-50: (ご利用できません)																									
木曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: 岡崎 (ゆがみ改善 ストレッチ)</td> <td>11-12: 岡崎 (美脚 ステップ)</td> <td>12-13: 石川 (サイクス 体操)</td> <td>13-14: 山田 (気功太極拳)</td> <td>14-15: 岡崎 (ステップ 健脚)</td> <td>15-16: (イラスト)</td> <td>16-17: 馬場 (ボール すくっ)</td> <td>17-18: 山本 (リフレッシュ ヨガ)</td> <td>18-19: 山本 (リフレッシュ ヨガ)</td> <td>19-20: 塚田 (ZUMBA)</td> <td>20-21: 塚田 (ZUMBA)</td> <td>21-22: (イラスト)</td> </tr> </table>	10-11: 岡崎 (ゆがみ改善 ストレッチ)	11-12: 岡崎 (美脚 ステップ)	12-13: 石川 (サイクス 体操)	13-14: 山田 (気功太極拳)	14-15: 岡崎 (ステップ 健脚)	15-16: (イラスト)	16-17: 馬場 (ボール すくっ)	17-18: 山本 (リフレッシュ ヨガ)	18-19: 山本 (リフレッシュ ヨガ)	19-20: 塚田 (ZUMBA)	20-21: 塚田 (ZUMBA)	21-22: (イラスト)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: 小森 (初級)</td> <td>30-50: 岡部 (中級)</td> <td>50-20: (ご利用できません)</td> <td>20-30: 河原 (上級)</td> </tr> </table>	0-30: 小森 (初級)	30-50: 岡部 (中級)	50-20: (ご利用できません)	20-30: 河原 (上級)														
	10-11: 岡崎 (ゆがみ改善 ストレッチ)	11-12: 岡崎 (美脚 ステップ)	12-13: 石川 (サイクス 体操)	13-14: 山田 (気功太極拳)	14-15: 岡崎 (ステップ 健脚)	15-16: (イラスト)	16-17: 馬場 (ボール すくっ)	17-18: 山本 (リフレッシュ ヨガ)	18-19: 山本 (リフレッシュ ヨガ)	19-20: 塚田 (ZUMBA)	20-21: 塚田 (ZUMBA)	21-22: (イラスト)																				
0-30: 小森 (初級)	30-50: 岡部 (中級)	50-20: (ご利用できません)	20-30: 河原 (上級)																													
金曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: 山下美 (体幹 EX)</td> <td>11-12: 山下ゆ (エンジョイ エアロ)</td> <td>12-13: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)</td> <td>13-14: 道北 (トレキット)</td> <td>14-15: 松尾 (キネシス)</td> <td>15-16: ? (体幹)</td> <td>16-17: (イラスト)</td> <td>17-18: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)</td> <td>18-19: 合田 (マスター エアロ)</td> <td>19-20: 合田 (マスター エアロ)</td> <td>20-21: 合田 (マスター エアロ)</td> <td>21-22: (イラスト)</td> </tr> </table>	10-11: 山下美 (体幹 EX)	11-12: 山下ゆ (エンジョイ エアロ)	12-13: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)	13-14: 道北 (トレキット)	14-15: 松尾 (キネシス)	15-16: ? (体幹)	16-17: (イラスト)	17-18: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)	18-19: 合田 (マスター エアロ)	19-20: 合田 (マスター エアロ)	20-21: 合田 (マスター エアロ)	21-22: (イラスト)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: 河原 (初級)</td> <td>30-50: 今井 (スーパー マスターズ)</td> <td>50-20: (ご利用できません)</td> <td>20-30: 石川 (テクニック)</td> </tr> </table>	0-30: 河原 (初級)	30-50: 今井 (スーパー マスターズ)	50-20: (ご利用できません)	20-30: 石川 (テクニック)														
	10-11: 山下美 (体幹 EX)	11-12: 山下ゆ (エンジョイ エアロ)	12-13: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)	13-14: 道北 (トレキット)	14-15: 松尾 (キネシス)	15-16: ? (体幹)	16-17: (イラスト)	17-18: 合田 (リンクを 使って 身体の調整)	18-19: 合田 (マスター エアロ)	19-20: 合田 (マスター エアロ)	20-21: 合田 (マスター エアロ)	21-22: (イラスト)																				
0-30: 河原 (初級)	30-50: 今井 (スーパー マスターズ)	50-20: (ご利用できません)	20-30: 石川 (テクニック)																													
土曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: 合田 (サタデー モーニング エアロ)</td> <td>11-12: 合田 (サタデー モーニング エアロ)</td> <td>12-13: 合田 (サタデー モーニング エアロ)</td> <td>13-14: 馬場 (体幹 EX)</td> <td>14-15: (イラスト)</td> <td>15-16: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))</td> <td>16-17: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))</td> <td>17-18: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))</td> <td>18-19: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))</td> <td>19-20: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))</td> <td>20-21: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))</td> <td>21-22: (イラスト)</td> </tr> </table>	10-11: 合田 (サタデー モーニング エアロ)	11-12: 合田 (サタデー モーニング エアロ)	12-13: 合田 (サタデー モーニング エアロ)	13-14: 馬場 (体幹 EX)	14-15: (イラスト)	15-16: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	16-17: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	17-18: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	18-19: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	19-20: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	20-21: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	21-22: (イラスト)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: 石川 (香川県 マスターズ ヘGO!)</td> <td>30-50: (ご利用できません)</td> <td>50-20: (ご利用できません)</td> <td>20-30: (ご利用できません)</td> </tr> </table>	0-30: 石川 (香川県 マスターズ ヘGO!)	30-50: (ご利用できません)	50-20: (ご利用できません)	20-30: (ご利用できません)														
	10-11: 合田 (サタデー モーニング エアロ)	11-12: 合田 (サタデー モーニング エアロ)	12-13: 合田 (サタデー モーニング エアロ)	13-14: 馬場 (体幹 EX)	14-15: (イラスト)	15-16: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	16-17: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	17-18: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	18-19: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	19-20: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	20-21: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予処整体))	21-22: (イラスト)																				
0-30: 石川 (香川県 マスターズ ヘGO!)	30-50: (ご利用できません)	50-20: (ご利用できません)	20-30: (ご利用できません)																													
日曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: 中西 (ヨーガ)</td> <td>11-12: 中西 (ヨーガ)</td> <td>12-13: 中西 (ヨーガ)</td> <td>13-14: ? (お楽しみ レッスン)</td> <td>14-15: ? (お楽しみ レッスン)</td> <td>15-16: ? (お楽しみ レッスン)</td> <td>16-17: ? (お楽しみ レッスン)</td> <td>17-18: ? (お楽しみ レッスン)</td> <td>18-19: ? (お楽しみ レッスン)</td> <td>19-20: ? (お楽しみ レッスン)</td> <td>20-21: ? (お楽しみ レッスン)</td> <td>21-22: ? (お楽しみ レッスン)</td> </tr> </table>	10-11: 中西 (ヨーガ)	11-12: 中西 (ヨーガ)	12-13: 中西 (ヨーガ)	13-14: ? (お楽しみ レッスン)	14-15: ? (お楽しみ レッスン)	15-16: ? (お楽しみ レッスン)	16-17: ? (お楽しみ レッスン)	17-18: ? (お楽しみ レッスン)	18-19: ? (お楽しみ レッスン)	19-20: ? (お楽しみ レッスン)	20-21: ? (お楽しみ レッスン)	21-22: ? (お楽しみ レッスン)	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">日曜日お楽しみレッスン</td> </tr> <tr> <th>日付</th> <th>レッスン名</th> <th>担当</th> </tr> <tr> <td>2/3</td> <td>ストレッチ (13:30~14:00)</td> <td>神田</td> </tr> <tr> <td>2/10</td> <td>ミュージックエアロ</td> <td>道北</td> </tr> <tr> <td>2/17</td> <td>体幹EX (13:30~14:00)</td> <td>河原</td> </tr> <tr> <td>2/24</td> <td>ダブルEX (13:30~14:00)</td> <td>石川</td> </tr> </table>	日曜日お楽しみレッスン			日付	レッスン名	担当	2/3	ストレッチ (13:30~14:00)	神田	2/10	ミュージックエアロ	道北	2/17	体幹EX (13:30~14:00)	河原	2/24	ダブルEX (13:30~14:00)	石川
	10-11: 中西 (ヨーガ)	11-12: 中西 (ヨーガ)	12-13: 中西 (ヨーガ)	13-14: ? (お楽しみ レッスン)	14-15: ? (お楽しみ レッスン)	15-16: ? (お楽しみ レッスン)	16-17: ? (お楽しみ レッスン)	17-18: ? (お楽しみ レッスン)	18-19: ? (お楽しみ レッスン)	19-20: ? (お楽しみ レッスン)	20-21: ? (お楽しみ レッスン)	21-22: ? (お楽しみ レッスン)																				
日曜日お楽しみレッスン																																
日付	レッスン名	担当																														
2/3	ストレッチ (13:30~14:00)	神田																														
2/10	ミュージックエアロ	道北																														
2/17	体幹EX (13:30~14:00)	河原																														
2/24	ダブル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。

ボール (定員15名)

STEP台 (定員20名)

ボール (定員15名)