



曜日	スタジオ	プール																
火曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: 身体すっきり引き締めヨガ (山下美)</td> <td>11-12: GOIGO! エアロピクス (山下美)</td> <td>12-13: トレーニング (道北)</td> <td>13-14: ナチュラルヨガ (山下美)</td> <td>14-15: 体幹 (道北)</td> <td>15-16: キネシス (道北) 定員6名</td> <td>16-18: やさしいヨーガ体操 (北井)</td> <td>18-19: ミドルエアロ (合田)</td> <td>19-21: 身体を使ってのエクササイズ (合田)</td> </tr> </table>	10-11: 身体すっきり引き締めヨガ (山下美)	11-12: GOIGO! エアロピクス (山下美)	12-13: トレーニング (道北)	13-14: ナチュラルヨガ (山下美)	14-15: 体幹 (道北)	15-16: キネシス (道北) 定員6名	16-18: やさしいヨーガ体操 (北井)	18-19: ミドルエアロ (合田)	19-21: 身体を使ってのエクササイズ (合田)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: 健脚 (小森)</td> <td>30-40: 初心 (小森)</td> <td>40-50: テクニック (河原)</td> <td>50-60: ご利用できません</td> <td>60-70: 健脚 (石川)</td> <td>70-80: 初心 (石川)</td> <td>80-90: 中級 (石川)</td> </tr> </table>	0-30: 健脚 (小森)	30-40: 初心 (小森)	40-50: テクニック (河原)	50-60: ご利用できません	60-70: 健脚 (石川)	70-80: 初心 (石川)	80-90: 中級 (石川)
	10-11: 身体すっきり引き締めヨガ (山下美)	11-12: GOIGO! エアロピクス (山下美)	12-13: トレーニング (道北)	13-14: ナチュラルヨガ (山下美)	14-15: 体幹 (道北)	15-16: キネシス (道北) 定員6名	16-18: やさしいヨーガ体操 (北井)	18-19: ミドルエアロ (合田)	19-21: 身体を使ってのエクササイズ (合田)									
0-30: 健脚 (小森)	30-40: 初心 (小森)	40-50: テクニック (河原)	50-60: ご利用できません	60-70: 健脚 (石川)	70-80: 初心 (石川)	80-90: 中級 (石川)												
水曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: 身体すっきり引き締めヨガ (北井)</td> <td>11-12: トレーニング (二川)</td> <td>12-13: BボールEX (松尾)</td> <td>13-14: やさしいエアロ (岡崎)</td> <td>14-15: 3/6 上半身ストレッチ 3/13 下半身ストレッチ 3/20 全身ストレッチ 3/27 全身ストレッチ</td> <td>15-16: ストレッチ (神田)</td> <td>16-18: 自力整体 (藤井美)</td> <td>18-21: ミュージックリズム (道北)</td> </tr> </table>	10-11: 身体すっきり引き締めヨガ (北井)	11-12: トレーニング (二川)	12-13: BボールEX (松尾)	13-14: やさしいエアロ (岡崎)	14-15: 3/6 上半身ストレッチ 3/13 下半身ストレッチ 3/20 全身ストレッチ 3/27 全身ストレッチ	15-16: ストレッチ (神田)	16-18: 自力整体 (藤井美)	18-21: ミュージックリズム (道北)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: 中級 (岡部)</td> <td>30-40: 上級 (二川)</td> <td>40-60: ご利用できません</td> <td>60-90: 上級 (河原)</td> </tr> </table>	0-30: 中級 (岡部)	30-40: 上級 (二川)	40-60: ご利用できません	60-90: 上級 (河原)				
	10-11: 身体すっきり引き締めヨガ (北井)	11-12: トレーニング (二川)	12-13: BボールEX (松尾)	13-14: やさしいエアロ (岡崎)	14-15: 3/6 上半身ストレッチ 3/13 下半身ストレッチ 3/20 全身ストレッチ 3/27 全身ストレッチ	15-16: ストレッチ (神田)	16-18: 自力整体 (藤井美)	18-21: ミュージックリズム (道北)										
0-30: 中級 (岡部)	30-40: 上級 (二川)	40-60: ご利用できません	60-90: 上級 (河原)															
木曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: ストレッチ (岡崎)</td> <td>11-12: 美脚ステップ (岡崎)</td> <td>12-13: サイコロ (石川)</td> <td>13-14: 気功太極拳 (山田)</td> <td>14-15: ステップ (岡崎)</td> <td>15-16: 5000</td> <td>16-18: リフレッシュヨガ (山本)</td> <td>18-21: ZUMBA (塚田)</td> </tr> </table>	10-11: ストレッチ (岡崎)	11-12: 美脚ステップ (岡崎)	12-13: サイコロ (石川)	13-14: 気功太極拳 (山田)	14-15: ステップ (岡崎)	15-16: 5000	16-18: リフレッシュヨガ (山本)	18-21: ZUMBA (塚田)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: 初級 (小森)</td> <td>30-40: 中級 (岡部)</td> <td>40-60: ご利用できません</td> <td>60-90: 上級 (河原)</td> </tr> </table>	0-30: 初級 (小森)	30-40: 中級 (岡部)	40-60: ご利用できません	60-90: 上級 (河原)				
	10-11: ストレッチ (岡崎)	11-12: 美脚ステップ (岡崎)	12-13: サイコロ (石川)	13-14: 気功太極拳 (山田)	14-15: ステップ (岡崎)	15-16: 5000	16-18: リフレッシュヨガ (山本)	18-21: ZUMBA (塚田)										
0-30: 初級 (小森)	30-40: 中級 (岡部)	40-60: ご利用できません	60-90: 上級 (河原)															
金曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: エンジョイエアロ (山下ゆ)</td> <td>11-12: 身体を使ってのエクササイズ (合田)</td> <td>12-13: トレーニング (道北)</td> <td>13-14: キネシス (松尾) 定員6名</td> <td>14-15: 体幹 (道北)</td> <td>15-16: 和みのヨーガ (高嶋)</td> <td>16-18: リラクゼーション (合田)</td> <td>18-21: マスターエアロ (合田)</td> </tr> </table>	10-11: エンジョイエアロ (山下ゆ)	11-12: 身体を使ってのエクササイズ (合田)	12-13: トレーニング (道北)	13-14: キネシス (松尾) 定員6名	14-15: 体幹 (道北)	15-16: 和みのヨーガ (高嶋)	16-18: リラクゼーション (合田)	18-21: マスターエアロ (合田)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: 初級 (河原)</td> <td>30-40: スーパーマスターズ (今井)</td> <td>40-60: ご利用できません</td> <td>60-90: テクニック (石川)</td> </tr> </table>	0-30: 初級 (河原)	30-40: スーパーマスターズ (今井)	40-60: ご利用できません	60-90: テクニック (石川)				
	10-11: エンジョイエアロ (山下ゆ)	11-12: 身体を使ってのエクササイズ (合田)	12-13: トレーニング (道北)	13-14: キネシス (松尾) 定員6名	14-15: 体幹 (道北)	15-16: 和みのヨーガ (高嶋)	16-18: リラクゼーション (合田)	18-21: マスターエアロ (合田)										
0-30: 初級 (河原)	30-40: スーパーマスターズ (今井)	40-60: ご利用できません	60-90: テクニック (石川)															
土曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: サタデーモーニングエアロ (合田)</td> <td>11-12: 体幹EX (馬場)</td> <td>12-13: 和みのヨーガ (高嶋)</td> <td>13-14: リラクゼーション (道北)</td> </tr> </table>	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 (高嶋)	13-14: リラクゼーション (道北)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: 中級 (石川)</td> <td>30-40: 上級 (石川)</td> <td>40-60: ご利用できません</td> </tr> </table>	0-30: 中級 (石川)	30-40: 上級 (石川)	40-60: ご利用できません									
	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 (高嶋)	13-14: リラクゼーション (道北)														
0-30: 中級 (石川)	30-40: 上級 (石川)	40-60: ご利用できません																
日曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11: ヨーガ (中西)</td> <td>11-12: お楽しみレッスン (道北)</td> <td>12-13: お楽しみレッスン (道北)</td> <td>13-14: お楽しみレッスン (道北)</td> <td>14-15: お楽しみレッスン (道北)</td> <td>15-16: お楽しみレッスン (道北)</td> <td>16-17: お楽しみレッスン (道北)</td> </tr> </table>	10-11: ヨーガ (中西)	11-12: お楽しみレッスン (道北)	12-13: お楽しみレッスン (道北)	13-14: お楽しみレッスン (道北)	14-15: お楽しみレッスン (道北)	15-16: お楽しみレッスン (道北)	16-17: お楽しみレッスン (道北)	<table border="1"> <tr> <td>0-30: 初級 (河原)</td> <td>30-40: 中級 (河原)</td> <td>40-60: 上級 (河原)</td> <td>60-90: ご利用できません</td> </tr> </table>	0-30: 初級 (河原)	30-40: 中級 (河原)	40-60: 上級 (河原)	60-90: ご利用できません					
	10-11: ヨーガ (中西)	11-12: お楽しみレッスン (道北)	12-13: お楽しみレッスン (道北)	13-14: お楽しみレッスン (道北)	14-15: お楽しみレッスン (道北)	15-16: お楽しみレッスン (道北)	16-17: お楽しみレッスン (道北)											
0-30: 初級 (河原)	30-40: 中級 (河原)	40-60: 上級 (河原)	60-90: 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)

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
3/3	ミュージックエアロ	道北
3/10	体幹EX (13:30~14:00)	河原
3/17	リラクゼーション (13:30~14:00)	神田
3/24	体幹EX (13:30~14:00)	二川
3/31	特別スケジュールをご覧ください	



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。