



曜日	スタジオ	プール
火曜日	10-11: 山下美 (GOIGO! エアロピクス) 11-12: 山下美 (ナチュラル ヨガ) 12-13: 山下美 (T) 13-14: 山下美 (キネシス) [定員6名] 14-15: 道北 15-16: 北井 (やさしい ヨーガ体操) 16-17: 北井 17-18: 北井 (ミドル エアロ) 18-19: 合田 (リングを 使って 身体の調整) 19-20: 合田 (リングを 使って 身体の調整)	0-10: 小森 (歩行 初心) 10-15: 小森 15-20: 道北 (ウォーター ビクスター) 20-25: 河原 (テクニク) 25-30: 河原 30-35: 石川 (歩行 初心) 35-40: 石川 (四泳法)
	ご利用できません	ご利用できません
水曜日	10-11: 北井 (身体すっきり 引き締めヨーガ) 11-12: 二川 (T・T) 12-13: 二川 13-14: 松尾 (Bボール EX) 14-15: 岡崎 (やさしい エアロ) 15-16: 岡崎 16-17: 岡崎 (S & T r) 17-18: 神田 18-19: 藤井美 (自力整体) 19-20: 藤井美 20-21: 道北 (オリジナル エアロ)	0-10: 岡部 (中級) 10-15: 岡部 15-20: 二川 (上級) 20-25: 二川 25-30: 二川 30-35: 二川 35-40: 二川 40-45: 二川 45-50: 二川 50-55: 二川 55-60: 二川 60-65: 二川 65-70: 二川 70-75: 二川 75-80: 二川 80-85: 二川 85-90: 二川 90-95: 二川 95-100: 二川
	ご利用できません	ご利用できません
木曜日	10-11: 岡崎 (ストレッチ ゆがみ改善) 11-12: 岡崎 (美脚 ステップ) 12-13: 山田 (気功太極拳) 13-14: 山田 14-15: 岡崎 (ストレッチ 腰痛) 15-16: 岡崎 16-17: 岡崎 17-18: 岡崎 18-19: 山本 (ポール マッサージ) 19-20: 山本 (リフレッシュ ヨガ) 20-21: 塚田 (ZUMBA) 21-22: 塚田 (ZUMBA)	0-10: 小森 (初級) 10-15: 小森 15-20: 岡部 (中級 上級) 20-25: 岡部 25-30: 岡部 30-35: 岡部 35-40: 岡部 40-45: 岡部 45-50: 岡部 50-55: 岡部 55-60: 岡部 60-65: 岡部 65-70: 岡部 70-75: 岡部 75-80: 岡部 80-85: 岡部 85-90: 岡部 90-95: 岡部 95-100: 岡部
	ご利用できません	ご利用できません
金曜日	10-11: 山下 (リンパ 体調整) 11-12: 山下 (エンジョイ エアロ) 12-13: 合田 (リングを 使って 身体の調整) 13-14: 松尾 (Bボール EX) 14-15: 松尾 (キネシス) [定員6名] 15-16: 松尾 (ストレッチ 腰痛) 16-17: 松尾 17-18: 松尾 18-19: 合田 (リングを 使って 身体の調整) 19-20: 合田 (マスター エアロ) 20-21: 合田 21-22: 合田	0-10: 植村 (初級) 10-15: 植村 15-20: 植村 (中級 上級) 20-25: 植村 25-30: 植村 30-35: 植村 35-40: 植村 40-45: 植村 45-50: 植村 50-55: 植村 55-60: 植村 60-65: 植村 65-70: 植村 70-75: 植村 75-80: 植村 80-85: 植村 85-90: 植村 90-95: 植村 95-100: 植村
	ご利用できません	ご利用できません
土曜日	10-11: 合田 (サタデー モーニング エアロ) 11-12: 合田 12-13: 合田 13-14: 馬場 (体幹 EX) 14-15: 馬場 15-16: 高嶋 (和みのヨーガ (自然治療予め整体)) 16-17: 高嶋 (S) 17-18: 高嶋 18-19: 高嶋	0-10: 石川 (中級 上級) 10-15: 石川 15-20: 石川 20-25: 石川 25-30: 石川 30-35: 石川 35-40: 石川 40-45: 石川 45-50: 石川 50-55: 石川 55-60: 石川 60-65: 石川 65-70: 石川 70-75: 石川 75-80: 石川 80-85: 石川 85-90: 石川 90-95: 石川 95-100: 石川
	ご利用できません	ご利用できません
日曜日	10-11: 中西 (ヨーガ) 11-12: 中西 12-13: 中西 13-14: 中西 14-15: 中西 15-16: 中西 16-17: 中西 17-18: 中西 18-19: 中西 19-20: 中西 20-21: 中西 21-22: 中西	0-10: 石川 (初級) 10-15: 石川 15-20: 石川 (中級 上級) 20-25: 石川 25-30: 石川 30-35: 石川 35-40: 石川 40-45: 石川 45-50: 石川 50-55: 石川 55-60: 石川 60-65: 石川 65-70: 石川 70-75: 石川 75-80: 石川 80-85: 石川 85-90: 石川 90-95: 石川 95-100: 石川
	ご利用できません	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
7/7	ミュージックエアロ	道北
7/14	S&T r (ストレッチ&トレーニング) (13:30~14:00)	神田
7/21	ミュージックエアロ	道北
7/28	特別スケジュールをご覧ください	



QRコードでもホームページが見れます!

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。