



曜日	スタジオ	プール
火曜日	10:00-11:00: ハートウォーミングエクササイズ (山下美)	10:00-11:00: 歩行 (小森)
	11:00-12:00: やさしいSTEP (山下ゆ)	11:00-12:00: 初心 (小森)
水曜日	10:00-11:00: 身体すっきり引き締めヨガ (北井)	10:00-11:00: 初級 (岡部)
	11:00-12:00: T・T (二川)	11:00-12:00: 中級 (岡部)
木曜日	10:00-11:00: ストレッチ ゆがみ改善 (岡崎)	10:00-11:00: 初級 (小森)
	11:00-12:00: 美脚ステップ (岡崎)	11:00-12:00: 中級 (岡部)
金曜日	10:00-11:00: ハートウォーミングエクササイズ (山下美)	10:00-11:00: 初級 (植村)
	11:00-12:00: エンジョイエアロ (山下ゆ)	11:00-12:00: 中級 (岡部)
土曜日	10:00-11:00: サタデーモーニングエアロ (合田)	10:00-11:00: 中級 (石川)
	11:00-12:00: リングを使って (合田)	11:00-12:00: 上級 (石川)
日曜日	10:00-11:00: ヨーガ (中西)	10:00-11:00: お楽しみレッスン
	11:00-12:00: お楽しみレッスン	11:00-12:00: お楽しみレッスン

ポール (定員15名)

STEP台 (定員20名)

ボール (定員15名)

日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名	担当
9/1	コグニサイズ体操 (13:30~14:00)	石川
9/8	リラックスボール (13:30~14:00)	道北
9/15	ミュージックエアロ	道北
9/22	転倒防止トレーニング (13:30~14:00)	道北
9/29	ミュージックエアロ	道北



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。