



曜日	スタジオ	プール																																																																																				
火曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td><td>11-12</td><td>12-13</td><td>13-14</td><td>14-15</td><td>15-16</td><td>16-17</td><td>17-18</td><td>18-19</td><td>19-20</td><td>20-21</td><td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-15</td><td>15-30</td><td>30-40</td><td>40-50</td><td>0-30</td><td>30-50</td><td>20-30</td><td>0</td><td>0</td><td>15</td><td>00-10</td><td>50</td><td>0</td> </tr> <tr> <td>やさしいSTEP 山下美</td> <td>やさしいSTEP 山下ゆ</td> <td>転倒防止 トレーニング 道北</td> <td>S ?</td> <td>T ?</td> <td>キネシス 道北</td> <td>定員6名</td> <td></td> <td>やさしい ヨガ体操 北井</td> <td>ミドル エアロ 合田</td> <td>リングを 使って 身体の調整 合田</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-15	15-30	30-40	40-50	0-30	30-50	20-30	0	0	15	00-10	50	0	やさしいSTEP 山下美	やさしいSTEP 山下ゆ	転倒防止 トレーニング 道北	S ?	T ?	キネシス 道北	定員6名		やさしい ヨガ体操 北井	ミドル エアロ 合田	リングを 使って 身体の調整 合田			<table border="1"> <tr> <td>0-30</td><td>30-40</td><td>40-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td><td>100-110</td><td>110-120</td><td>120-130</td><td>130-140</td><td>140-150</td><td>150-160</td><td>160-170</td><td>170-180</td><td>180-190</td><td>190-200</td><td>200-210</td><td>210-220</td> </tr> <tr> <td></td><td>歩行 初心 小森</td> <td></td> <td></td> <td>テクニック 河原</td> <td></td> <td>歩行 初心 四泳法 石川</td> <td></td> </tr> </table>	0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220		歩行 初心 小森			テクニック 河原															歩行 初心 四泳法 石川						
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																																										
0-15	15-30	30-40	40-50	0-30	30-50	20-30	0	0	15	00-10	50	0																																																																										
やさしいSTEP 山下美	やさしいSTEP 山下ゆ	転倒防止 トレーニング 道北	S ?	T ?	キネシス 道北	定員6名		やさしい ヨガ体操 北井	ミドル エアロ 合田	リングを 使って 身体の調整 合田																																																																												
0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220																																																																			
	歩行 初心 小森			テクニック 河原															歩行 初心 四泳法 石川																																																																			
水曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td><td>11-12</td><td>12-13</td><td>13-14</td><td>14-15</td><td>15-16</td><td>16-17</td><td>17-18</td><td>18-19</td><td>19-20</td><td>20-21</td><td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-30</td><td>30-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td><td>100-110</td><td>110-120</td><td>120-130</td><td>130-140</td><td>140-150</td><td>150-160</td><td>160-170</td><td>170-180</td><td>180-190</td><td>190-200</td><td>200-210</td><td>210-220</td> </tr> <tr> <td>身体すっきり 引き締めヨガ 北井</td> <td></td> <td>T・T 二川</td> <td></td> <td>Bボール EX 松尾</td> <td>やさしい エアロ 岡崎</td> <td></td> <td></td> <td>S & Tr 神田</td> <td>自力整体 藤井美</td> <td>オリジナル エアロ 道北</td> <td></td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-30	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220	身体すっきり 引き締めヨガ 北井		T・T 二川		Bボール EX 松尾	やさしい エアロ 岡崎			S & Tr 神田	自力整体 藤井美	オリジナル エアロ 道北		<table border="1"> <tr> <td>0-30</td><td>30-40</td><td>40-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td><td>100-110</td><td>110-120</td><td>120-130</td><td>130-140</td><td>140-150</td><td>150-160</td><td>160-170</td><td>170-180</td><td>180-190</td><td>190-200</td><td>200-210</td><td>210-220</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>中級 岡部</td> <td></td> <td>上級 二川</td> <td></td> </tr> </table>	0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220			中級 岡部		上級 二川																
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																																										
0-30	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220																																																																				
身体すっきり 引き締めヨガ 北井		T・T 二川		Bボール EX 松尾	やさしい エアロ 岡崎			S & Tr 神田	自力整体 藤井美	オリジナル エアロ 道北																																																																												
0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220																																																																			
		中級 岡部		上級 二川																																																																																		
木曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td><td>11-12</td><td>12-13</td><td>13-14</td><td>14-15</td><td>15-16</td><td>16-17</td><td>17-18</td><td>18-19</td><td>19-20</td><td>20-21</td><td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-30</td><td>30-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td><td>100-110</td><td>110-120</td><td>120-130</td><td>130-140</td><td>140-150</td><td>150-160</td><td>160-170</td><td>170-180</td><td>180-190</td><td>190-200</td><td>200-210</td><td>210-220</td> </tr> <tr> <td>ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎</td> <td>美脚 ステップ 岡崎</td> <td></td> <td>気功太極拳 山田</td> <td></td> <td>ストレッチ 馬場</td> <td></td> <td></td> <td>P ボール 馬場</td> <td>ヨガ de ムーブ 山本</td> <td>ZUMBA 塚田</td> <td></td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-30	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220	ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎	美脚 ステップ 岡崎		気功太極拳 山田		ストレッチ 馬場			P ボール 馬場	ヨガ de ムーブ 山本	ZUMBA 塚田		<table border="1"> <tr> <td>0-30</td><td>30-40</td><td>40-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td><td>100-110</td><td>110-120</td><td>120-130</td><td>130-140</td><td>140-150</td><td>150-160</td><td>160-170</td><td>170-180</td><td>180-190</td><td>190-200</td><td>200-210</td><td>210-220</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>初級 小森</td> <td></td> <td>中級 上級 岡部</td> <td></td> <td>体感 スイム 植村</td> <td></td> </tr> </table>	0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220			初級 小森		中級 上級 岡部															体感 スイム 植村	
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																																										
0-30	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220																																																																				
ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎	美脚 ステップ 岡崎		気功太極拳 山田		ストレッチ 馬場			P ボール 馬場	ヨガ de ムーブ 山本	ZUMBA 塚田																																																																												
0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220																																																																			
		初級 小森		中級 上級 岡部															体感 スイム 植村																																																																			
金曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td><td>11-12</td><td>12-13</td><td>13-14</td><td>14-15</td><td>15-16</td><td>16-17</td><td>17-18</td><td>18-19</td><td>19-20</td><td>20-21</td><td>21-22</td> </tr> <tr> <td>0-30</td><td>30-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td><td>100-110</td><td>110-120</td><td>120-130</td><td>130-140</td><td>140-150</td><td>150-160</td><td>160-170</td><td>170-180</td><td>180-190</td><td>190-200</td><td>200-210</td><td>210-220</td> </tr> <tr> <td>ヨガ エクササイズ 山下美</td> <td>エンジョイ エアロ 山下ゆ</td> <td>リングを 使って 身体の調整 合田</td> <td>Bボール EX 松尾</td> <td>キネシス 松尾</td> <td>定員6名 ストレッチ 合田</td> <td></td> <td></td> <td>リングを 使って 身体の調整 合田</td> <td>マスター エアロ 合田</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	0-30	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220	ヨガ エクササイズ 山下美	エンジョイ エアロ 山下ゆ	リングを 使って 身体の調整 合田	Bボール EX 松尾	キネシス 松尾	定員6名 ストレッチ 合田			リングを 使って 身体の調整 合田	マスター エアロ 合田			<table border="1"> <tr> <td>0-30</td><td>30-40</td><td>40-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td><td>100-110</td><td>110-120</td><td>120-130</td><td>130-140</td><td>140-150</td><td>150-160</td><td>160-170</td><td>170-180</td><td>180-190</td><td>190-200</td><td>200-210</td><td>210-220</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>初級 植村</td> <td></td> <td>スーパー マスターズ 今井</td> <td></td> <td>石川 塾 石川</td> <td></td> </tr> </table>	0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220			初級 植村		スーパー マスターズ 今井															石川 塾 石川	
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22																																																																										
0-30	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220																																																																				
ヨガ エクササイズ 山下美	エンジョイ エアロ 山下ゆ	リングを 使って 身体の調整 合田	Bボール EX 松尾	キネシス 松尾	定員6名 ストレッチ 合田			リングを 使って 身体の調整 合田	マスター エアロ 合田																																																																													
0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220																																																																			
		初級 植村		スーパー マスターズ 今井															石川 塾 石川																																																																			
土曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td><td>11-12</td><td>12-13</td><td>13-14</td><td>14-15</td><td>15-16</td><td>16-17</td><td>17-18</td><td>18-19</td> </tr> <tr> <td>0-30</td><td>30-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td><td>100-110</td><td>110-120</td> </tr> <tr> <td></td> <td>サタデー モーニング エアロ 合田</td> <td></td> <td>体幹 EX 馬場</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>S 神田</td> <td></td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	0-30	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120		サタデー モーニング エアロ 合田		体幹 EX 馬場				S 神田		<table border="1"> <tr> <td>0-30</td><td>30-40</td><td>40-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td><td>100-110</td><td>110-120</td><td>120-130</td><td>130-140</td><td>140-150</td><td>150-160</td><td>160-170</td><td>170-180</td><td>180-190</td><td>190-200</td><td>200-210</td><td>210-220</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ご利用 できません</td> <td></td> <td>石川 塾 石川</td> <td></td> </tr> </table>	0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220		ご利用 できません		石川 塾 石川																																	
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19																																																																													
0-30	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120																																																																														
	サタデー モーニング エアロ 合田		体幹 EX 馬場				S 神田																																																																															
0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220																																																																			
	ご利用 できません		石川 塾 石川																																																																																			
日曜日	<table border="1"> <tr> <td>10-11</td><td>11-12</td><td>12-13</td><td>13-14</td><td>14-15</td><td>15-16</td><td>16-17</td> </tr> <tr> <td>0-30</td><td>30-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ヨガ 中西</td> <td></td> <td>しお ツ楽 スレ ン み</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	0-30	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100		ヨガ 中西		しお ツ楽 スレ ン み				<table border="1"> <tr> <td>0-30</td><td>30-40</td><td>40-50</td><td>50-60</td><td>60-70</td><td>70-80</td><td>80-90</td><td>90-100</td><td>100-110</td><td>110-120</td><td>120-130</td><td>130-140</td><td>140-150</td><td>150-160</td><td>160-170</td><td>170-180</td><td>180-190</td><td>190-200</td><td>200-210</td><td>210-220</td> </tr> <tr> <td></td> </tr> </table>	0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220																																											
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17																																																																															
0-30	30-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100																																																																																
	ヨガ 中西		しお ツ楽 スレ ン み																																																																																			
0-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	200-210	210-220																																																																			

- ボール (定員15名)
 - STEP台 (定員20名)
 - ボール (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
11/3	祝日スケジュールをご覧ください	
11/10	サーキットトレーニング	石川
11/17	30 seconds スクワット	山本
11/24	S&Tr	神田



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。