



曜日	スタジオ	プール
火曜日	10-11: 山下美 (ヨガ)	0-30: 小森 (歩行)
	11-12: 山下ゆ (やさしいSTEP)	30-40: 道北 (転倒防止)
水曜日	10-11: 北井 (身体すっきり)	0-30: 中級 (岡部)
	11-12: 二川 (T・T)	30-40: 上級 (二川)
木曜日	10-11: 岡崎 (ゆがみ改善)	0-30: 初級 (小森)
	11-12: 山田 (美脚ステップ)	30-40: 中級 (岡部)
金曜日	10-11: 山下美 (ヨガ)	0-30: 初級 (植村)
	11-12: 山下ゆ (エンジョイ)	30-40: 中級 (今井)
土曜日	10-11: 合田 (サタデー)	0-30: 石川 (ご利用)
	11-12: 合田 (モーニング)	30-40: 石川 (石川)
日曜日	10-11: 中西 (ヨガ)	0-30: 石川 (石川)
	11-12: 中西 (ヨガ)	30-40: 石川 (石川)

- 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。