

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																												
火曜日	<table border="1"> <tr> <td>スタジオ</td> <td>0-30</td> <td>30-45</td> <td>45-1020</td> <td>1020-0010</td> <td>0010-40</td> <td>40-20</td> <td>20-20</td> <td></td> <td></td> <td>0-30</td> <td>30-10</td> <td>10-15</td> <td>15-45</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ヨガ ストレッチ 藤田</td> <td>下半身 強化 藤田</td> <td>リズム エアロ 吉田</td> <td>楽 エクササイズ 佐子</td> <td>太極拳 山本</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ヨガ ストレッチ 城本</td> <td></td> <td>ポップ エアロ 井上</td> <td>ヨガ ストレッチ 井上</td> <td></td> </tr> <tr> <td>プール</td> <td colspan="12"> <table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-2030</td> <td>2030-10</td> <td>10-40</td> <td>40-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>らくらく 歩行 佐子</td> <td>基本 クロール 背泳ぎ 佐子</td> <td>ゆったり スイム 松尾</td> <td></td> <td>泳・泳 スイム 作楽</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>													スタジオ	0-30	30-45	45-1020	1020-0010	0010-40	40-20	20-20			0-30	30-10	10-15	15-45		ヨガ ストレッチ 藤田	下半身 強化 藤田	リズム エアロ 吉田	楽 エクササイズ 佐子	太極拳 山本				ヨガ ストレッチ 城本		ポップ エアロ 井上	ヨガ ストレッチ 井上		プール	<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-2030</td> <td>2030-10</td> <td>10-40</td> <td>40-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>らくらく 歩行 佐子</td> <td>基本 クロール 背泳ぎ 佐子</td> <td>ゆったり スイム 松尾</td> <td></td> <td>泳・泳 スイム 作楽</td> </tr> </table>												0-30	30-2030	2030-10	10-40	40-30	30-0		らくらく 歩行 佐子	基本 クロール 背泳ぎ 佐子	ゆったり スイム 松尾		泳・泳 スイム 作楽							
スタジオ	0-30	30-45	45-1020	1020-0010	0010-40	40-20	20-20			0-30	30-10	10-15	15-45																																																												
	ヨガ ストレッチ 藤田	下半身 強化 藤田	リズム エアロ 吉田	楽 エクササイズ 佐子	太極拳 山本				ヨガ ストレッチ 城本		ポップ エアロ 井上	ヨガ ストレッチ 井上																																																													
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-2030</td> <td>2030-10</td> <td>10-40</td> <td>40-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>らくらく 歩行 佐子</td> <td>基本 クロール 背泳ぎ 佐子</td> <td>ゆったり スイム 松尾</td> <td></td> <td>泳・泳 スイム 作楽</td> </tr> </table>												0-30	30-2030	2030-10	10-40	40-30	30-0		らくらく 歩行 佐子	基本 クロール 背泳ぎ 佐子	ゆったり スイム 松尾		泳・泳 スイム 作楽																																																	
0-30	30-2030	2030-10	10-40	40-30	30-0																																																																				
	らくらく 歩行 佐子	基本 クロール 背泳ぎ 佐子	ゆったり スイム 松尾		泳・泳 スイム 作楽																																																																				
水曜日	<table border="1"> <tr> <td>スタジオ</td> <td>0-30</td> <td>30-500</td> <td>500-40</td> <td>40-0</td> <td>0-30</td> <td>30-10</td> <td>10-5055</td> <td>5055-15</td> <td>15-0</td> <td>0-30</td> <td>30-20</td> <td>20-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ヨガ ストレッチ 松尾</td> <td>ヨガ ストレッチ 城本</td> <td>シンプル ステップ 井上</td> <td></td> <td>ヨガ バシック 城本</td> <td>ウェーブ リング 城本</td> <td>気功担当 4日・18日 鈴木 11日・25日 山本</td> <td>気功</td> <td></td> <td>エアロ ファイト 合田</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>プール</td> <td colspan="12"> <table border="1"> <tr> <td>0-500</td> <td>500-0</td> <td>0-50</td> <td>50-30</td> <td>30-30</td> <td>30-35</td> <td>35-25</td> <td>25-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾</td> <td>水泳入門</td> <td>テクニック 松尾</td> <td>しっかり スイム 高田</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> <td>高田</td> <td>マスターズ 4種目基本</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>													スタジオ	0-30	30-500	500-40	40-0	0-30	30-10	10-5055	5055-15	15-0	0-30	30-20	20-0		ヨガ ストレッチ 松尾	ヨガ ストレッチ 城本	シンプル ステップ 井上		ヨガ バシック 城本	ウェーブ リング 城本	気功担当 4日・18日 鈴木 11日・25日 山本	気功		エアロ ファイト 合田			プール	<table border="1"> <tr> <td>0-500</td> <td>500-0</td> <td>0-50</td> <td>50-30</td> <td>30-30</td> <td>30-35</td> <td>35-25</td> <td>25-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾</td> <td>水泳入門</td> <td>テクニック 松尾</td> <td>しっかり スイム 高田</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> <td>高田</td> <td>マスターズ 4種目基本</td> </tr> </table>												0-500	500-0	0-50	50-30	30-30	30-35	35-25	25-30	30-0		予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾	水泳入門	テクニック 松尾	しっかり スイム 高田	ご利用できません			高田	マスターズ 4種目基本		
スタジオ	0-30	30-500	500-40	40-0	0-30	30-10	10-5055	5055-15	15-0	0-30	30-20	20-0																																																													
	ヨガ ストレッチ 松尾	ヨガ ストレッチ 城本	シンプル ステップ 井上		ヨガ バシック 城本	ウェーブ リング 城本	気功担当 4日・18日 鈴木 11日・25日 山本	気功		エアロ ファイト 合田																																																															
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-500</td> <td>500-0</td> <td>0-50</td> <td>50-30</td> <td>30-30</td> <td>30-35</td> <td>35-25</td> <td>25-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾</td> <td>水泳入門</td> <td>テクニック 松尾</td> <td>しっかり スイム 高田</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> <td>高田</td> <td>マスターズ 4種目基本</td> </tr> </table>												0-500	500-0	0-50	50-30	30-30	30-35	35-25	25-30	30-0		予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾	水泳入門	テクニック 松尾	しっかり スイム 高田	ご利用できません			高田	マスターズ 4種目基本																																										
0-500	500-0	0-50	50-30	30-30	30-35	35-25	25-30	30-0																																																																	
	予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾	水泳入門	テクニック 松尾	しっかり スイム 高田	ご利用できません			高田	マスターズ 4種目基本																																																																
木曜日	<table border="1"> <tr> <td>スタジオ</td> <td>0-30</td> <td>30-500</td> <td>500-20</td> <td>20-30</td> <td>30-0010</td> <td>0010-50</td> <td>50-20</td> <td>20-0</td> <td>0-20</td> <td>20-15</td> <td>15-10</td> <td>10-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>NEW ヨガ ストレッチ 松尾</td> <td>エアロ de エンジョイ 合田</td> <td>楽 トレ 井上</td> <td>腹 藤田</td> <td>膝 ア ピラティス 永井</td> <td></td> <td>カラダ メンテ 城本</td> <td>リズム エアロ 吉田</td> <td>ホット シンプル ヨガ 城本</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>プール</td> <td colspan="12"> <table border="1"> <tr> <td>0-15</td> <td>15-450</td> <td>450-500</td> <td>500-50</td> <td>50-30</td> <td>30-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>レット アクア 体操 永井</td> <td>基本 クロール 背泳ぎ 永井</td> <td>基本 バタフライ 平泳ぎ 佐子</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>													スタジオ	0-30	30-500	500-20	20-30	30-0010	0010-50	50-20	20-0	0-20	20-15	15-10	10-0		NEW ヨガ ストレッチ 松尾	エアロ de エンジョイ 合田	楽 トレ 井上	腹 藤田	膝 ア ピラティス 永井		カラダ メンテ 城本	リズム エアロ 吉田	ホット シンプル ヨガ 城本				プール	<table border="1"> <tr> <td>0-15</td> <td>15-450</td> <td>450-500</td> <td>500-50</td> <td>50-30</td> <td>30-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>レット アクア 体操 永井</td> <td>基本 クロール 背泳ぎ 永井</td> <td>基本 バタフライ 平泳ぎ 佐子</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table>												0-15	15-450	450-500	500-50	50-30	30-30	30-0		レット アクア 体操 永井	基本 クロール 背泳ぎ 永井	基本 バタフライ 平泳ぎ 佐子	ご利用できません									
スタジオ	0-30	30-500	500-20	20-30	30-0010	0010-50	50-20	20-0	0-20	20-15	15-10	10-0																																																													
	NEW ヨガ ストレッチ 松尾	エアロ de エンジョイ 合田	楽 トレ 井上	腹 藤田	膝 ア ピラティス 永井		カラダ メンテ 城本	リズム エアロ 吉田	ホット シンプル ヨガ 城本																																																																
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-15</td> <td>15-450</td> <td>450-500</td> <td>500-50</td> <td>50-30</td> <td>30-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>レット アクア 体操 永井</td> <td>基本 クロール 背泳ぎ 永井</td> <td>基本 バタフライ 平泳ぎ 佐子</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table>												0-15	15-450	450-500	500-50	50-30	30-30	30-0		レット アクア 体操 永井	基本 クロール 背泳ぎ 永井	基本 バタフライ 平泳ぎ 佐子	ご利用できません																																																	
0-15	15-450	450-500	500-50	50-30	30-30	30-0																																																																			
	レット アクア 体操 永井	基本 クロール 背泳ぎ 永井	基本 バタフライ 平泳ぎ 佐子	ご利用できません																																																																					
金曜日	<table border="1"> <tr> <td>スタジオ</td> <td>0-30</td> <td>30-500</td> <td>500-30</td> <td>30-50</td> <td>50-20</td> <td>20-50</td> <td>50-10</td> <td>10-0</td> <td>0-40</td> <td>40-30</td> <td>30-0</td> <td>0-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ス キ リ 作楽</td> <td>ソフト de EX 作楽</td> <td>体 動 か し ま 藤田</td> <td>薬 ル 城本</td> <td>ホ ット テ ト ク ス ヨ ガ 城本</td> <td></td> <td>バル ト de ピ ラ テ ィ ス 永井</td> <td>ホ ット 体 幹 カ ア ッ プ ピ ラ テ ィ ス 永井</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>プール</td> <td colspan="12"> <table border="1"> <tr> <td>0-10</td> <td>10-40</td> <td>40-10</td> <td>10-0</td> <td>0-40</td> <td>40-50</td> <td>50-0</td> <td>0-0010</td> <td>0010-40</td> <td>40-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>松尾</td> <td>4種目 入門 高田</td> <td>マスターズ 松尾</td> <td>ゆったり スイム 作楽</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> <td>予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾</td> <td>水泳入門 4種目 入門 佐子</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>													スタジオ	0-30	30-500	500-30	30-50	50-20	20-50	50-10	10-0	0-40	40-30	30-0	0-0		ス キ リ 作楽	ソフト de EX 作楽	体 動 か し ま 藤田	薬 ル 城本	ホ ット テ ト ク ス ヨ ガ 城本		バル ト de ピ ラ テ ィ ス 永井	ホ ット 体 幹 カ ア ッ プ ピ ラ テ ィ ス 永井					プール	<table border="1"> <tr> <td>0-10</td> <td>10-40</td> <td>40-10</td> <td>10-0</td> <td>0-40</td> <td>40-50</td> <td>50-0</td> <td>0-0010</td> <td>0010-40</td> <td>40-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>松尾</td> <td>4種目 入門 高田</td> <td>マスターズ 松尾</td> <td>ゆったり スイム 作楽</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> <td>予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾</td> <td>水泳入門 4種目 入門 佐子</td> </tr> </table>												0-10	10-40	40-10	10-0	0-40	40-50	50-0	0-0010	0010-40	40-30	30-0		松尾	4種目 入門 高田	マスターズ 松尾	ゆったり スイム 作楽	ご利用できません			予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾	水泳入門 4種目 入門 佐子
スタジオ	0-30	30-500	500-30	30-50	50-20	20-50	50-10	10-0	0-40	40-30	30-0	0-0																																																													
	ス キ リ 作楽	ソフト de EX 作楽	体 動 か し ま 藤田	薬 ル 城本	ホ ット テ ト ク ス ヨ ガ 城本		バル ト de ピ ラ テ ィ ス 永井	ホ ット 体 幹 カ ア ッ プ ピ ラ テ ィ ス 永井																																																																	
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-10</td> <td>10-40</td> <td>40-10</td> <td>10-0</td> <td>0-40</td> <td>40-50</td> <td>50-0</td> <td>0-0010</td> <td>0010-40</td> <td>40-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>松尾</td> <td>4種目 入門 高田</td> <td>マスターズ 松尾</td> <td>ゆったり スイム 作楽</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> <td>予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾</td> <td>水泳入門 4種目 入門 佐子</td> </tr> </table>												0-10	10-40	40-10	10-0	0-40	40-50	50-0	0-0010	0010-40	40-30	30-0		松尾	4種目 入門 高田	マスターズ 松尾	ゆったり スイム 作楽	ご利用できません			予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾	水泳入門 4種目 入門 佐子																																								
0-10	10-40	40-10	10-0	0-40	40-50	50-0	0-0010	0010-40	40-30	30-0																																																															
	松尾	4種目 入門 高田	マスターズ 松尾	ゆったり スイム 作楽	ご利用できません			予約 (5名限定) 予約外で受付 松尾	水泳入門 4種目 入門 佐子																																																																
土曜日	<table border="1"> <tr> <td>スタジオ</td> <td>0-30</td> <td>30-1020</td> <td>1020-50</td> <td>50-0</td> <td>0-45</td> <td>45-0</td> <td>0-40</td> <td>40-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>サ タ ー エ ア ロ 吉田</td> <td>週 の リ ー ミ ン グ 吉田</td> <td></td> <td></td> <td>エア ロ de イン ジョ イ 合田</td> <td>イン ジョ イ NEW ヨガ 村上</td> <td>太極拳 鈴木</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>プール</td> <td colspan="12"> <table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-50</td> <td>50-0</td> <td>0-50</td> <td>50-0</td> <td>0-10</td> <td>10-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>モ ー テ ィ ン グ 永井</td> <td>しっかり およGO! 松尾</td> <td>4種目 基本 永井</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>													スタジオ	0-30	30-1020	1020-50	50-0	0-45	45-0	0-40	40-0	0-0	0-0	0-0	0-0		サ タ ー エ ア ロ 吉田	週 の リ ー ミ ン グ 吉田			エア ロ de イン ジョ イ 合田	イン ジョ イ NEW ヨガ 村上	太極拳 鈴木						プール	<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-50</td> <td>50-0</td> <td>0-50</td> <td>50-0</td> <td>0-10</td> <td>10-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>モ ー テ ィ ン グ 永井</td> <td>しっかり およGO! 松尾</td> <td>4種目 基本 永井</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table>												0-30	30-50	50-0	0-50	50-0	0-10	10-30	30-0		モ ー テ ィ ン グ 永井	しっかり およGO! 松尾	4種目 基本 永井	ご利用できません								
スタジオ	0-30	30-1020	1020-50	50-0	0-45	45-0	0-40	40-0	0-0	0-0	0-0	0-0																																																													
	サ タ ー エ ア ロ 吉田	週 の リ ー ミ ン グ 吉田			エア ロ de イン ジョ イ 合田	イン ジョ イ NEW ヨガ 村上	太極拳 鈴木																																																																		
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-50</td> <td>50-0</td> <td>0-50</td> <td>50-0</td> <td>0-10</td> <td>10-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>モ ー テ ィ ン グ 永井</td> <td>しっかり およGO! 松尾</td> <td>4種目 基本 永井</td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table>												0-30	30-50	50-0	0-50	50-0	0-10	10-30	30-0		モ ー テ ィ ン グ 永井	しっかり およGO! 松尾	4種目 基本 永井	ご利用できません																																																
0-30	30-50	50-0	0-50	50-0	0-10	10-30	30-0																																																																		
	モ ー テ ィ ン グ 永井	しっかり およGO! 松尾	4種目 基本 永井	ご利用できません																																																																					
日曜日	<table border="1"> <tr> <td>スタジオ</td> <td>0-30</td> <td>30-55</td> <td>55-0</td> <td>0-3035</td> <td>3035-5</td> <td>5-0</td> <td>0-50</td> <td>50-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> <td>0-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ス ト レ ッ チ 城本</td> <td>朝 ヨ ガ 城本</td> <td>ウェ ー ブ リ ン グ 城本</td> <td colspan="3">?</td> <td>毎週担当が変わります。</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>プール</td> <td colspan="12"> <table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-15</td> <td>15-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table> </td> </tr> </table>													スタジオ	0-30	30-55	55-0	0-3035	3035-5	5-0	0-50	50-0	0-0	0-0	0-0	0-0		ス ト レ ッ チ 城本	朝 ヨ ガ 城本	ウェ ー ブ リ ン グ 城本	?			毎週担当が変わります。						プール	<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-15</td> <td>15-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table>												0-30	30-15	15-30	30-0		ご利用できません															
スタジオ	0-30	30-55	55-0	0-3035	3035-5	5-0	0-50	50-0	0-0	0-0	0-0	0-0																																																													
	ス ト レ ッ チ 城本	朝 ヨ ガ 城本	ウェ ー ブ リ ン グ 城本	?			毎週担当が変わります。																																																																		
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-30</td> <td>30-15</td> <td>15-30</td> <td>30-0</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table>												0-30	30-15	15-30	30-0		ご利用できません																																																							
0-30	30-15	15-30	30-0																																																																						
	ご利用できません																																																																								

 は、スイミング授業・観音寺スイミング利用の為
 利用コースが変更になります。
 8日(日) 1~4コース
 22日(日) 1~4コース
 (小プール利用できます)

今日曜日のレッスン
 4月 1日 ホットシンプルヨガ 城本
 4月 8日 はじめてエアロ 吉田
 4月 15日 休館日
 4月 22日 ソフトエアロ 井上

*レッスン内容、担当は変更する場合がありますので、ご了承ください。