



	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22																		
	0 15 50 00		50 25 50 00		50 00 20 30		0		0		15 00 10 50		0						
火曜日	スタジオ	身体すっきり引き締めヨガ 山下美		GOIGOI エアロピクス 山下美		スイマーズ トレーニング 河原		ナチュラル ヨガ 山下美		体幹 ?		キネシス 道北		やさしい ヨーガ体操 北井		ミドル エアロ 合田		身体すっきり引き締めヨガ 合田	
	プール	健脚 初心 小森		テクニク 河原		ご利用できません		健脚 初心 石川		テニシング									
水曜日	スタジオ	身体すっきり引き締めヨガ 北井		スイマーズ トレーニング 二川		Bボール EX 松尾		やさしい エアロ 岡崎		スレッシュのびのび 神田		自力整体 高嶋		ミュージック リズム 道北					
	プール	中級 岡部		上級 二川		ご利用できません													
木曜日	スタジオ	ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎		美脚 ステップ 神田		脳鳴み体操 石川		気功太極拳 山田		スレッシュ 健脚 岡崎		ポール スレッシュ 馬場		リフレッシュ ヨガ 山本		ZUMBA 塚田		Sun Ba	
	プール	初級 小森		中級 岡部		ご利用できません		上級 石川											
金曜日	スタジオ	エンジョイ エアロ 山下ゆ		身体すっきり引き締めヨガ 合田		サテライト トレーニング 道北		キネシス 松尾		体幹 ?		やさしい ヨーガ 合田		マスター エアロ 合田					
	プール	初級 河原		スーパー マスターズ 今井		ご利用できません		テクニク 二川											
土曜日	スタジオ	サタデー モーニング エアロ 合田		体幹 EX 馬場		48式 太極拳 金子		ポール スレッシュ 道北		ポール (定員15名)		STEP台 (定員20名)		ポール (定員15名)					
	プール	中級 上級 石川																	
日曜日	スタジオ	ヨガ 小林		お楽しみ レッスン ?															
	プール																		

日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名	担当
6/3	ミュージックエアロ	道北
6/10	リラックスポール (13:30~14:00)	神田
6/17	体幹EX (13:30~14:00)	二川
6/24	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。