

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	有料教室 姿勢改善 10:00~11:00						有料教室 朝のヨガ 10:00~11:00					
11	はじめてエアロ 11:10~11:55 金沢		らくらくエアロ 10:30~11:15 杉浦		ウォームUP体操 10:20~10:35			リズム水泳 (初級) 10:30~11:30 阪☆	ウォームUP体操 10:30~10:45		リセットボディ 10:45~11:30 安田	
12	からだ すっきりヨガ 12:10~13:10 金沢☆				有料教室 朝のピラティス 11:00~12:00	水中歩行 11:00~11:10			筋肉ピフォー アフター 11:15~12:00			水中 コンディショニング 12:00~12:30 安田
			なっつヨガダンス 12:00~12:45 瀬戸			水泳ドリル 11:15~11:45	スタッフに おまかせ 12:00~12:30					
13		水中歩行 13:10~13:20	なっつヨガダンス 13:00~13:45 瀬戸		ZUMBA 13:00~13:45 金木			水中歩行 12:30~12:40	初心者レッスン 12:30~13:00	水中歩行 12:30~12:40		
		水泳平泳ぎ 13:20~13:40						キック&キック 12:40~13:00		初心者水泳 12:40~13:25		
14		水泳バタフライ 13:40~14:05		リズム水泳 (中級) 14:00~15:00 阪☆☆	ゆったりヨガ 14:15~15:15 前澤☆			らくらくエアロ 14:00~14:45 秋里☆	ZUMBA 14:00~14:45 秋里		ストレッチ ポール® 14:15~14:45	
15	青竹ステップ 14:00~14:30		歪み改善ヨガ 14:15~15:15 諸田☆									
						アクアピクス 15:00~15:45 丸澤☆	かんたん 日舞体操 15:00~15:45 中尾		ピラティス 15:00~15:45 秋里☆		自力整体60 15:00~16:00 穂田☆	
16	ストレッチ ポール® 15:00~15:30				柔軟ストレッチ 15:30~16:00							
18			機能改善 ピラティス 18:00~18:45 古澤☆					フィットネス フラダンス 17:45~18:45 川西☆			イベント予告	
19	エアロピクス 19:00~19:45 丸澤☆				エアロピクス 18:30~19:15 あゆ☆			ボディ コンディショニング 19:00~19:45 金木☆			5月3日(祝火)は営業日です! この日限定の特別レッスンを ご用意しておりますので 是非ご参加下さいませ! 参加方法は別紙の 5月3日イベントレッスンの 用紙をご覧ください。	
20		お楽しみアクア 20:00~20:45 丸澤☆	有料教室 夜のピラティス 20:00~21:00		ヨガティス 19:25~20:10 あゆ☆		有料教室 夜のヨガ 20:00~21:00				金曜日12:00~12:30のレッスンに スタッフにおまかせが 帰ってきました 皆様のご参加をスタッフ一同 心よりお待ちしております	