



23日(火・祝)	
スタジオ	フール
10:30~11:30 整体師の調整ヨガ MANAMI	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
11:45~12:45 ヴィンヤサヨガ 松岡 宏美	
13:00~14:00 バレエ コンディショニング 東 智子	14:00~16:00 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
14:15~15:00 DANCEエアロ 東 智子	
15:15~15:45 ひっこめ!お腹 嶋田 愛	
16:00~16:30 のんびりストレッチ 嶋田 愛	

25日(木)	
スタジオ	フール
13:30~14:30 ベーシックエアロ 西村 紹史	多目的フール 13:30~14:00 水中 ポールDEシェイフ 中島 淳美 (1枠20分 ×4名様) 14:15~14:45 マンツーマン スイミング レッスン 14:15~14:45 水中 うおーさんぐ 大西 裕之 15:00~15:30 すまいる アクア 中村 恵祐 中島 淳美 15:45~16:15 流水マッサージ 大西 裕之

26日(金)	
スタジオ	フール
13:30~14:30 フラダンス 九澤 雪子	多目的フール 13:45~14:30 水泳教室 ~水慣れ編~ 中島 淳美
14:45~15:15 はじめてエアロ 嶋田 愛	多目的フール 14:45~15:15 水中筋トレ 中村 恵祐
	15:30~16:00 流水マッサージ 中島 淳美

27日(土)	
スタジオ	フール
10:30~12:00 ベリーダンス のほほん♥ベリー Vicky	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
14:25~15:15 はじめてステップ 今井 貴子	14:00~16:00 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
15:30~16:20 ベーシックエアロ 今井 貴子	

28日(日)	
スタジオ	フール
10:30~11:20 はじめて HIP★HOP 松長 由佳	10:30~12:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
11:35~12:25 ベーシックエアロ 松長 由佳	13:30~14:15 シェイプアップ アクア 中島 淳美
12:40~13:10 ポールDEシェイフ 嶋田 愛	
13:15~14:05 パワーヨガ 高田 さおり	14:30~16:30 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
14:15~15:15 ベーシックステップ 西村 紹史	
15:30~16:30 enjoy♪エアロ 西村 紹史	

エントリー随時受付中
 たったの**500円**で
 5日間のレッスン全て
 受け放題♪楽しみ放題♪
 お得すぎてビックリ!

18:00~18:30 ひっこめ!お腹 嶋田 愛	多目的フール 19:00~19:50 水泳教室 ~クロールの 息継ぎ改善編~ 中島 淳美
18:45~19:45 ベーシックエアロ 今井 貴子	
20:00~21:00 アロマヨーガ 今井 貴子	20:00~20:50 水泳教室 ~クロールの スピードUP編~ 中村 恵祐

18:00~18:30 ポールDEシェイフ 嶋田 愛	多目的フール 18:45~19:45 ベーシックエアロ 西村 紹史
19:45~20:45 ~ジョイントレッスン~ なか☆なか アクア 中村恵祐・中島淳美	
20:00~21:00 ステップマニア 西村 紹史	

18:00~18:30 ひっこめ!お腹 嶋田 愛	19:00~ 随時 19:00 ~21:00 (1枠20分 ×4名様) チャレンジ スイム ミニ記録会 ブルスタッフ
18:45~19:45 ポルドフラ 今井 昌子	
20:00~21:00 ベーシックエアロ 今井 昌子	マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐

**エントリー方法と
各レッスンの内容・レベルは
裏面を参照してください**

