

日	月	火	水	木	金	土
※ 10月からスポーツの杜鈴鹿でレッスンを再開いたします プール教室 スタジオ教室 体育館教室 短期教室(腰痛予防ヨガ)					1 アクアビクス(朝) 10:00~11:00 やさしいハタヨガ 11:15~12:15 ゆったり太極拳 13:30~14:30 はじめての新体操 15:30~16:15 新体操(初級) 16:15~17:00 新体操(上級) 16:30~17:30 ベーシックヨガ 19:00~20:00 マスターズ(夜) 20:00~21:00 楽しいフラメンコ教室 20:10~21:10	2 マスターズ(上級) 10:00~12:00
3	4	5	6	7	8	9
休館日		姿勢改善ピラティス 9:30~10:30 マスターズ(朝) 10:00~11:00 エンジョイエアロ 10:45~11:45 マスターズ(朝) 11:00~12:00 はじめてのベリ-エクササイズ 13:00~14:00 アクアリフレッシュ 14:00~15:00 カラダ改善ヨガ 19:30~20:30 はじめてのマスターズスイム 20:00~21:00	バレーボール(朝) 10:00~12:00 バドミントン 10:00~12:00 ステップアップ水泳 10:00~11:00 ゆったり太極拳 10:00~11:00 はじめてみよう水泳 11:00~12:00 フラダンス教室 11:15~12:15 腰痛予防ヨガ 13:00~14:00 ステップアップ水泳 14:00~15:00 アクアビクス(夜) 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス 19:00~20:00 マスターズ(夜) 20:00~21:00 バレトン教室 20:10~21:10	ひきしめエクササイズ 9:45~10:45 マスターズ(朝) 10:00~11:00 マスターズ(朝) 11:00~12:00 フィットネスヨガ 11:00~12:00 骨盤ヨガ 13:00~14:00 アクアリフレッシュ 14:00~15:00 新体操(中級) 16:15~17:00 ジュニアバレーボール 17:00~19:00 ヒップホップ 17:30~18:30 ジュニアバラスイミング 18:00~19:00 ジュニアバラスイミング 19:00~20:00 シェイプアップエアロ 19:00~20:00 ストレッチヨガ 20:05~21:05 バレーボール(夜) 19:00~21:00	アクアビクス(朝) 10:00~11:00 はじめてみよう水泳(月) 11:00~11:00 やさしいハタヨガ 11:15~12:15 ステップアップ水泳(月) 12:00~13:00 ゆったり太極拳 13:30~14:30 はじめての新体操 15:30~16:15 新体操(初級) 16:15~17:00 新体操(上級) 16:30~17:30 ベーシックヨガ 18:55~19:55 マスターズ(夜) 19:30~20:30 楽しいフラメンコ教室 20:00~21:00	
10	11	12	13	14	15	16
	はじめてみようヨガ 9:45~10:45 ステップアップ水泳 10:00~11:00 はじめてみよう水泳 11:00~12:00 キッズアスレチック(初級) 16:00~17:00 ステップアップアスレ 17:00~18:00	姿勢改善ピラティス 9:30~10:30 マスターズ(朝) 10:00~11:00 エンジョイエアロ 10:45~11:45 マスターズ(朝) 11:00~12:00 はじめてのベリ-エクササイズ 13:00~14:00 アクアリフレッシュ 14:00~15:00 カラダ改善ヨガ 19:30~20:30 はじめてのマスターズスイム 19:30~20:30	バレーボール(朝) 10:00~12:00 バドミントン 10:00~12:00 ステップアップ水泳 10:00~11:00 ゆったり太極拳 10:00~11:00 はじめてみよう水泳 11:00~12:00 フラダンス教室 11:15~12:15 腰痛予防ヨガ 13:00~14:00 ステップアップ水泳 14:00~15:00 アクアビクス(夜) 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス 18:55~19:55 マスターズ(夜) 19:30~20:30 バレトン教室 20:00~21:00	ひきしめエクササイズ 9:45~10:45 マスターズ(朝) 10:00~11:00 マスターズ(朝) 11:00~12:00 フィットネスヨガ 11:00~12:00 骨盤ヨガ 13:00~14:00 アクアリフレッシュ 14:00~15:00 新体操(中級) 16:15~17:00 ジュニアバレーボール 17:00~19:00 ヒップホップ 17:30~18:30 ジュニアバラスイミング 18:00~19:00 ジュニアバラスイミング 19:00~20:00 シェイプアップエアロ 18:55~19:55 ストレッチヨガ 20:00~21:00 バレーボール(夜) 19:00~21:00	アクアビクス(朝) 10:00~11:00 やさしいハタヨガ 11:15~12:15 ゆったり太極拳 13:30~14:30 はじめての新体操 15:30~16:15 新体操(初級) 16:15~17:00 新体操(上級) 16:30~17:30 ベーシックヨガ 18:55~19:55 マスターズ(夜) 19:30~20:30 楽しいフラメンコ教室 20:00~21:00	マスターズ(上級) 10:00~12:00