

スタジオ・プール レッスンスケジュール

※7/23～8/31の期間は、プールのレッスンは休講となります

2018.7

	月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール
10:00														
11:00		ベビースイム 10:15～11:15	らくらく健康体操 10:15～11:00	わんぱくスイム 10:15～11:15					初級太極拳 10:00～11:00					
12:00	ヨガレッチ 11:30～12:30	わんぱくスイム 11:15～12:15	ベビーヨガ 11:15～12:15				けんこうヨガ 11:30～12:30	ベビースイム 11:15～12:15	らくらく健康体操 11:15～11:45	わんぱくスイム 11:15～12:15			子ども水泳 9:15～13:15	
13:00			エンジョイステップ 13:00～13:45				かんたんエアロ & ストレッチ 12:45～13:45	はじめてスイム 13:00～13:00					わんぱくスイム 12:15～13:15	
14:00			ヨガ 14:00～15:00	はじめてスイム 14:00～14:30			レベルアップスイム 13:35～14:05				ヨガ 13:30～14:30			
15:00		わんぱくスイム 15:00～16:00		レベルアップスイム 14:35～15:05				アクアピクス 14:15～14:45		からだシェイプ 14:15～14:45				
16:00							プレ体操教室 14:45～15:45	わんぱくスイム 15:00～16:00	プレ体操教室 14:45～15:45	わんぱくスイム 15:00～16:00			幼児体操教室 14:45～15:45	
17:00							幼児体操教室 15:45～16:45	子ども水泳 16:00～19:00	幼児体操教室 15:45～16:45	子ども水泳 16:00～19:00			子ども体操教室 16:00～17:00	
18:00		子ども水泳 16:00～20:15		子ども水泳 16:00～19:00			子ども体操教室 17:00～18:00	子ども水泳 16:00～19:00	子ども体操教室 17:00～18:00	子ども水泳 16:00～19:00			子ども水泳 16:00～19:00	
19:00	かんたんエアロ 19:00～19:45								中級エアロ 18:45～19:30				カーディオキック ボクシング 19:00～19:30	
20:00	ヨガ 20:00～21:00		エンジョイステップ 19:30～20:15				エンジョイステップ 19:30～20:15		リラックスヨガ 19:45～20:45				ターゲットコア 19:45～20:00	
21:00			ターゲットコア 20:30～20:45				TABATA 20:30～21:00							
22:00														

成人無料レッスン
 成人有料レッスン
 キッズスクール

ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も
 安心してお楽しみ頂けるクラスです。