

スタジオ・プール レッスンスケジュール

2018.5

	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	😊 らくらく健康体操 10:15~11:00	ベビースイム 10:15~11:15	😊 ロコトレ 10:15~11:00	わんぱくスイム 10:15~11:15						初級太極拳 10:00~11:00				😊 アロマストレッチ 10:30~11:10
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	😊 かんたんステップ 13:00~13:30		エンジョイステップ 13:00~13:45				かんたんエアロ 12:45~13:30	😊 はじめてスイム 13:00~13:00		有料レッスン らくらくスイム 13:00~14:00			わんぱくスイム 12:15~13:15	
14:00	😊 ストレッチ 13:40~14:00			😊 はじめてスイム 14:00~14:30				レベルアップスイム 13:35~14:05			😊 からだシェイプ 14:15~14:45	ヨガ 13:30~14:30		
15:00		アクアピクス 14:15~14:45	ヨガ 14:00~15:00	レベルアップスイム 14:35~15:05										
16:00		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						
17:00							幼児体操教室 15:45~16:45							
18:00		子ども水泳 16:00~20:15		子ども水泳 16:00~19:00		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						
19:00	かんたんエアロ 19:00~19:45									中級エアロ 18:45~19:30				
20:00			エンジョイステップ 19:30~20:15				ポディコンディショニング 19:30~20:10						カーディオキック ボクシング 19:00~19:30	
21:00	ヨガ 20:00~21:00		ターゲットコア 20:30~20:45				😊 ポディメンテナンス 20:30~21:00			リラックスヨガ 19:45~20:45			ターゲットコア 19:45~20:00	
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。