




スタジオ・プール レッスンスケジュール

2020.9～

	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														
			65歳以上の方に オススメ!					ウォーキング 10:00～10:30 竹井	65歳以上の方に オススメ!	初級太極拳 10:00～11:00 大窪				
		ベビースイム 10:15～11:15	ストレッチ&簡単な体操 10:30～11:00 市田	わんぱくスイム 10:15～11:15										
11:00	ヨガレッチ 10:45～11:45 山崎							NEW ゆっくりエアロ 10:45～11:15 竹井	65歳以上の方に オススメ!					
		わんぱくスイム 11:15～12:15	リズム体操& 簡単な筋トレ 11:15～11:55 市田	65歳以上の方に オススメ!						かんたんエアロ 11:15～11:45 山田			子ども水泳 9:15～13:15	
12:00	らくらく筋トレ 12:00～12:30 山崎							けんこうヨガ 11:30～12:30 竹井						
13:00	かんたんエアロ& ストレッチ45 12:45～13:30 柴田		時間変更					かんたんエアロ 12:45～13:30 竹井					ヨガ 12:15～13:15 小松	わんぱくスイム 12:15～13:15
		はじめてスイム 13:00～13:30 師橋	ZUMBA30 13:00～13:30 山田											
14:00		レベルアップスイム 13:35～14:05 師橋												
		からだシェイプ 14:15～14:45 師橋	ヨガ 14:00～15:00 山川										ヨガ 13:30～14:30 小松	
				からだ改善ウォーキング 14:30～15:00 前上門										
15:00														
		わんぱくスイム 15:00～16:00						プレ体操教室 14:45～15:45		プレ体操教室 14:45～15:45			幼児体操教室 14:45～15:45	
16:00														
								幼児体操教室 15:45～16:45		幼児体操教室 15:45～16:45				
17:00														
18:00														
		子ども水泳 16:00～20:15		子ども水泳 16:00～20:00										
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														

 成人無料レッスン
  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。