

スタジオ・プール レッスンスケジュール

2019.4～

	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	NEW いすヨガ 10:15～11:00 藤井	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 山崎	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 竹井	ベビースイム 11:15～12:15		NEW リズムウォーキング30 11:15～11:45 山田	わんぱくスイム 11:15～12:15			
13:00	リズムウォーキング30 12:45～13:15 山田	はじめてスイム 13:00～13:30 師橋	エンジョイステップ45 13:00～13:45 山田	はじめてスイム 13:00～13:30 小西			かんたんエアロ &ストレッチ 12:45～13:45 竹井	はじめてスイム 13:00～13:30 師橋				子ども水泳 9:15～13:15		
14:00		レベルアップスイム 13:35～14:05 師橋		レベルアップスイム 13:35～14:05 小西				レベルアップスイム 13:35～14:05 師橋				ヨガ 13:30～14:30 小松		
15:00	NEW からだ改善体操 14:30～15:00 前上門	からだシェイプ 14:15～14:45 小西	ヨガ 14:00～15:00 山川	NEW からだ改善ウォーキング 14:30～15:00 前上門				アクアピクス 14:15～14:45 師橋		アクアピクス 14:15～14:45 山田				
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	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			子ども体操教室 15:45～16:45				幼児体操教室 15:45～16:45		幼児体操教室 15:45～16:45				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 16:00～20:00		子ども水泳 16:00～20:00		子ども水泳 16:00～20:00		子ども水泳 16:00～20:00			子ども水泳 16:00～19:00	
19:00	かんたんエアロ 19:00～19:45 太田		かんたんステップ 19:15～19:45 山田				ヨガレッチ 19:00～20:00 山崎		中級エアロ 18:45～19:30 太田					
20:00	ヨガ 20:00～21:00 太田		カーディオ キックボクシング 20:00～20:30				NEW ZUMBA 45 20:15～21:00 磯崎		リラックスヨガ 19:45～20:45 太田					
21:00			ターゲットコア 20:40～20:55				ターゲットコア 21:10～21:25			レベルアップスイム 20:30～21:00 小西				
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。