

スタジオ・プール レッスンスケジュール

2021.7～

	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														
			65歳以上の方に オススメ!					ウォーキング 10:00～10:30 竹井		初級太極拳 10:00～11:00 大塚				
			ほぐしストレッチ 10:30～11:00 國枝	ベビースイム 10:15～11:15				ベビースイム 10:15～11:15		わんぱくスイム 10:15～11:15				
11:00			65歳以上の方に オススメ!					ゆっくりエアロ 10:45～11:15 竹井					子ども水泳 9:15～12:15	
	ヨガレッチ 10:45～11:45 山崎		簡単ダンスエアロ 11:15～11:55 國枝	わんぱくスイム 11:15～12:15										
12:00								けんこうヨガ 11:30～12:30 竹井		ヨガ 11:30～12:30 山田				
	らくらく筋トレ 12:00～12:30 山崎													
			ZUMBA30 12:30～13:00 山田										わんぱくスイム 12:15～13:15	
13:00	かんたんエアロ& ストレッチ45 12:45～13:30 柴田							かんたんエアロ 12:45～13:30 竹井						
			はじめてスイム 13:00～13:30 師橋					はじめてスイム 13:00～13:30 師橋		はじめてスイム 13:00～13:30 師橋				
			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 師橋		レベルアップスイム 13:35～14:05 師橋				
14:00													ヨガ 13:30～14:30 小松	
			からだシェイプ 14:15～14:45 師橋	ヨガ 14:00～15:00 山川				からだシェイプ 14:15～14:45 師橋						
15:00														
								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	
								わんぱくスイム 15:00～16:00		わんぱくスイム 15:00～16:00			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														
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ます。