

☆レッスン スケジュール 《プール&スタジオ》

2020年10月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
	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			
10:00					10:15~11:00						10:15~11:00				
	10:30~11:00		10:30~11:00		マタニティ (有料)		10:30~11:00		10:30~11:00		マタニティ (有料)	10:30~11:10			
	はじめて クロール	11:00~11:50	はじめて 平泳ぎ	11:00~11:40		11:00~11:40	はじめて クロール	11:00~11:40	はじめて 平泳ぎ	11:00~11:40	11:00~12:00(アキア~11:40)	たのしい ステップ (杉本)			
11:00	11:30~12:10	モーニング ヨーガ (小栗)	11:30~12:00	はじめて ステップ (杉本)	11月より プログラム変更!	はじめて エアロ (山口)	11:30~12:10	かんたん ステップ (児島)	11:30~12:00	たのしい エアロ (北村)	いけいけ ロング	ゆっくり 4種目	かんたん クロール & おまかせ	アクアピクス 小プール (大野)	11:30~12:20
	アクアピクス 大プール (児島)	12:10~12:50	アクアウォーク	12:00~12:40		12:00~12:30	アクアピクス 大プール (岩田)	12:00~12:40	アクアジョイ	12:00~12:40	ヘルシー ヨーガ (伊藤)				
12:00	12:30~13:00	はじめて エアロ (小栗)		パレトン (早崎)	12:15~12:45	FUNK (杉本)	12:30~13:00	ZUMBA (児島)			12:20~12:30				
	アクアウォーク			13:00~13:40	アクアジョイ	12:35~12:50	アクアウォーク				ワンホイントレッション(チャレンジスイム)				
13:00	13:15~14:15	13:10~13:50	13:15~14:15	ZUMBA (北村)	13:15~14:15	13:10~13:50	13:15~14:15	ピラティス (MIYAKO)	13:15~14:15	ダンベル ステップ (児島)	* 最終週タイムトライアル				
	ゆっくり ハタライ & おまかせ	かんたん エアロ (古田)	ゆっくり クロール & ターン	かんたん 背泳ぎ & おまかせ		いけいけ ロング	ゆっくり 4種目	かんたん クロール & おまかせ	がんばる ミドル	かんたん ハタライ & おまかせ	ゆっくり 4種目	かんたん 平泳ぎ & おまかせ			13:30~14:20
14:00	14:30~14:40						14:30~14:40								子供 キッドダンス
	ワンホイントレッション						ワンホイントレッション								14:30~15:20
15:00		フリー 卓球		フリー 卓球				フリー 卓球							子供 ジュニアダンス
16:00															
17:00	スイミングスクール <フリー遊泳 コース有り>		スイミングスクール <フリー遊泳 コース有り>		スイミングスクール <フリー遊泳 コース有り>		スイミングスクール <フリー遊泳 コース有り>		スイミングスクール <フリー遊泳 コース有り>		スイミングスクール <フリー遊泳 コース有り>				
18:00															
19:00		19:10~19:50		19:10~19:50			19:10~19:50		19:10~19:50		19:00~19:50				フリー 卓球
		ピラティス (広田)		ZUMBA STEP/ たのしいステップ (児島)		リトモス (北村)		かんたん ステップ (大西)		ビューティー ヨーガ (大村)					
20:00	20:10~20:50	20:10~20:50	20:00~21:00	20:10~20:50	20:10~20:40	20:10~20:50	20:00~20:30	20:10~20:50	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00				
	アクアピクス 小プール (吉村)	ダンベル ステップ (杉本)	ゆっくり 4種目	かんたん クロール & おまかせ	たのしい エアロ (山口)	アクアピクス 小プール (児島)	JAZZ HIP HOP (YURI)	アクアマックス	ピラティス (古田)	いけいけ ロング	ZUMBA (北村)	ゆっくり 4種目	かんたん 平泳ぎ & おまかせ		
21:00	20:50~21:20				20:40~21:20	ゆっくり 4種目		ゆっくりクロール & ターン							
	はじめて ハタライ		21:20~21:30	ワンホイントレッション						21:20~21:30	ワンホイントレッション				
22:00															

《強度》	初心者・初級	初中級	中級	中上級	上級
プール→	はじめて・かんたん	ゆっくり	ゆっくり	がんばる	いけいけ
スタジオ→	はじめて	かんたん	たのしい	がんばる	

~REDS~