☆レッスン　スケジュール《プール＆スタジオ》

2023年5月8日～

月曜日

プール
- 10:30～11:00 はじめてクロール
- 11:30～12:10 アクアビクス大プール（児島）
- 12:30～13:00 ｱｸｱｳｫｰｸ
- 13:15～14:15 ゆっくりﾊﾞﾀﾌﾗｲ＆おまかせ
- 13:15～14:15 かんたん背泳ぎ＆おまかせ
- 14:30～14:40 ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ
- 14:30～19:00 スイミングスクール＜フリー遊泳コース有り＞
- 20:10～20:50 アクアビクス小プール（清水）
- 20:50～21:20 はじめてﾊﾞﾀﾌﾗｲ

スタジオ
- 11:00～11:50 モーニングヨーガ（小栗）
- 12:10～12:50 はじめてエアロ（小栗）
- 13:10～13:55 かんたんエアロ（古田）
- 14:30～19:10 フリー卓球
- 19:10～20:00 ピラティス（広田）
- 20:10～21:00 ダンベルステップ（杉本）

火曜日

プール
- 10:30～11:00 はじめて平泳ぎ
- 11:30～12:00 ｱｸｱｳｫｰｸ
- 13:15～14:15 ゆっくりクロール＆ターン
- 13:15～14:15 かんたん背泳ぎ＆おまかせ
- 14:30～19:10 スイミングスクール＜フリー遊泳コース有り＞
- 20:00～21:00 ゆっくり4種目
- 20:00～21:00 かんたんクロール＆おまかせ
- 21:20～21:30 ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ

スタジオ
- 11:00～11:45 はじめてステップ（杉本）
- 12:00～12:45 バレトン（早崎）
- 13:00～13:45 ZUMBA（北村）
- 14:30～19:10 フリー卓球
- 19:10～20:00 ZUMBA（Yukes Ray）
- 20:10～21:00 たのしいエアロ（山口）

水曜日

プール
- 10:15～11:00 マタニティ（有料）
- 12:15～12:45 アクアジョイ
- 13:15～14:15 いけいけロング
- 13:15～14:15 ゆっくり4種目
- 13:15～14:15 かんたんクロール＆おまかせ
- 14:30～19:10 スイミングスクール＜フリー遊泳コース有り＞
- 20:10～20:40 アクアビクス小プール（児島）
- 20:40～21:20 ゆっくり4種目

スタジオ
- 11:00～11:45 はじめてエアロ（山口）
- 12:00～12:30 FUNK（杉本）
- 12:35～12:50 すてきにシェイプ（杉本）
- 13:10～13:55 たのしいエアロ（杉本）
- 14:30～19:00 フリー卓球
- 19:00～20:00 Salsation（北村）
- 20:10～21:00 JAZZ HIP HOP（YURI）

木曜日

プール
- 10:30～11:00 はじめてクロール
- 11:30～12:10 アクアビクス大プール（岩田）
- 12:30～13:00 ｱｸｱｳｫｰｸ
- 13:15～14:15 がんばるミドル
- 13:15～14:15 かんたんﾊﾞﾀﾌﾗｲ＆おまかせ
- 14:30～14:40 ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ
- 14:30～19:00 スイミングスクール＜フリー遊泳コース有り＞
- 20:00～20:30 アクアミックス
- 20:40～21:10 ゆっくりクロール＆ターン

スタジオ
- 11:00～11:45 かんたんステップ（児島）
- 12:00～12:45 ZUMBA（児島）
- 13:00～13:45 ピラティス（MIYAKO）
- 14:30～19:00 フリー卓球
- 19:00～19:45 リトモス（中島）
- 20:00～20:50 ピラティス（古田）

金曜日

プール
- 10:30～11:00 はじめて平泳ぎ
- 11:30～12:00 ｱｸｱｼﾞｮｲ
- 13:15～14:15 ゆっくり4種目
- 13:15～14:15 かんたん平泳ぎ＆おまかせ
- 14:30～19:00 スイミングスクール＜フリー遊泳コース有り＞
- 20:00～21:00 いけいけロング
- 21:20～21:30 ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ

スタジオ
- 11:00～11:45 たのしいエアロ（北村）
- 12:00～12:50 ヘルシーヨーガ（竹村）
- 13:10～13:55 ダンベルステップ（児島）
- 14:30～19:50 フリー卓球
- 19:00～19:50 ビューティーヨーガ（大村）
- 20:00～20:50 ZUMBA（北村）

土曜日

プール
- 10:15～11:00 マタニティ（有料）
- 11:00～12:00（ｱｸｱ～11:40）
  - 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
  - アクアビクス小プール（大野）
- 12:20～12:30 ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ（ﾁｬﾚﾝｼﾞｽｲﾑ）
- ＊最終週タイムトライアル
- 14:30～19:00 スイミングスクール＜フリー遊泳コース有り＞
- 20:00～21:00 ゆっくり4種目
- 20:00～21:00 かんたん平泳ぎ＆おまかせ
- 21:20～21:30 ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄﾚｯｽﾝ（ﾁｬﾚﾝｼﾞｽｲﾑ）
- ＊最終週タイムトライアル

スタジオ
- 10:30～11:15 たのしいステップ（杉本）
- 11:30～12:20 リラックスヨーガ（竹村）
- 13:30～14:20 子供キッズダンス
- 14:30～15:20 子供ジュニアダンス
- フリー卓球

《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～