

☆レッスン スケジュール 《プール&スタジオ》

2024年4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)	10:30~11:15
	はじめてクロール	11:00~11:50	はじめて平泳ぎ	11:00~11:45		11:00~11:45	はじめてクロール	11:00~11:45	はじめて平泳ぎ	11:00~11:45	11:00~12:00(アカア~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)		11:30~12:10	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	ダンスエアロ (北村)	11:30~12:20
	アクアビクス 大プール (児島)	12:10~12:50	アクアウォーク	12:00~12:45		12:00~12:30	アクアビクス 大プール (岩田)	12:00~12:45	アクアジョイ	12:00~12:50	いけいけ ロング	ゆっくり 4種目
12:00	12:30~13:00	はじめてエアロ (小栗)		12:15~12:45	バレトン (早崎)	12:30~13:00	FUNK (杉本)	12:30~13:00	ZUMBA (児島)	12:30~13:00	ヘルシー ヨーガ (竹村)	12:20~12:30
	アクアウォーク	13:10~13:55		12:35~12:50	アクアジョイ	12:50~13:00	アクアウォーク	13:00~13:45	ピラティス (MIYAKO)	13:10~13:55	ワンポイントレッスン (チャレンジスイム)	
13:00	13:15~14:15	かんたんエアロ (内海)	13:15~14:15	ZUMBA (北村)		13:15~14:15	たのしいエアロ (杉本)	13:15~14:15	ピラティス (MIYAKO)	13:15~14:15	ダンベルステップ (児島)	13:30~14:20
	ゆっくり バタフライ & おまかせ	4月より 担当が変更 となります!	ゆっくり クロール & ターン		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	13:30~14:20	フリー卓球	13:30~14:20	子供 キッドダンス	
14:00	14:30~14:40	フリー卓球						14:30~14:40	フリー卓球	14:30~15:20	子供 ジュニアダンス	
	ワンポイントレッスン							ワンポイントレッスン				
15:00											スイミングスクール <フリー遊泳コース有り>	
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>			
18:00												
19:00		19:10~20:00		19:10~20:00		19:00~20:00	フリー卓球	19:00~19:45	フリー卓球	19:00~19:50		
		ピラティス (広田)		ZUMBA (Yukes Ray)		Salsation (北村)		リトモス (中島)		ビューティー ヨーガ (大村)		
20:00	20:10~20:50	20:10~21:00	20:00~21:00	20:10~21:00	20:10~20:40	20:10~21:00	フリー卓球	20:00~20:30	20:00~20:50	20:00~21:00	20:00~21:00	
	アクアビクス 小プール (清水)	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)	20:40~21:20	アクアミックス	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					ゆっくり 4種目	JAZZ HIP HOP (YURI)	20:40~21:10				
	はじめて バタフライ							ゆっくりクロール & ターン				
22:00			21:20~21:30							21:20~21:30		
			ワンポイントレッスン							ワンポイントレッスン		
											21:20~21:30	ワンポイントレッスン (チャレンジスイム)
												* 最終週タイムトライアル

《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~