

☆レッスン スケジュール 《プール&スタジオ》

2024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)	10:30~11:15	
	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	パレトン (早崎)	12:30~13:00	FUNK (杉本)	12:30~13:00	ZUMBA (児島)	12:00~12:50	ヘルシー ヨーガ (竹村)	12:20~12:30	
	アクアウォーク	13:10~13:55		アクアジョイ	12:35~12:50	13:00~13:45	アクアウォーク	13:00~13:45		12:20~12:30	ワンポイントレッスン(チャレンジスイム)	リラックス ヨーガ (竹村)	
13:00	13:15~14:15	かんたん エアロ (内海)	13:15~14:15	ZUMBA (北村)	13:10~13:55	13:15~14:15	13:10~13:55	13:15~14:15	1,3,5週 ボディメンテナンス 2,4週 ピラティス (MIYAKO)	13:10~13:55	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		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	たのしい エアロ (杉本)	13:15~14:15	13:15~14:15	ゆっくり 4種目	かんたん 平泳ぎ & おまかせ	子供 キッドダンス	
14:00	14:30~14:40							14:30~14:40	10月より NEW プログラム			14:30~15:20	
	ワンポイントレッスン							ワンポイントレッスン				子供 ジュニアダンス	
15:00		フリー卓球		フリー卓球			フリー卓球				フリー卓球		
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>		フリー卓球	スイミングスクール <フリー遊泳 コース有り>			
18:00		19:10~20:00		19:10~20:00		19:00~20:00		19:00~20:00		19:00~19:50			
19:00		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	20:00~20:30	20:00~20:50	20:00~21:00	20:00~20:50	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	アクアビクス 小プール (児島)	JAZZ HIP HOP (YURI)	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
	20:50~21:20							20:40~21:10					かんたん平泳ぎ & おまかせ
21:00	はじめて バタフライ						ゆっくり 4種目		ゆっくりクロール & ターン				
			21:20~21:30							21:20~21:30			
22:00			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~