

# 【プログラム】

※プログラムは、諸事情により予告なしに変更される場合があります。予めご了承ください。  
 ※プール・スタジオレッスンは、月末29・30・31日は、休講となります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00						
10:30	初級ステップ 10:30～11:00	ウォーキング 10:20～10:50	ウォーキング 10:20～10:50	ウォーキング 10:20～10:50	ウォーキング &ストレッチ 10:20～11:00	ウォーキング 10:30～
11:00		初級スイム クロール・背泳ぎ 11:00～11:40	初級スイム クロール・背泳ぎ 11:00～11:40	初めてエアロ 10:30～11:00	ポルトブラ 10:30～11:00	初級エアロ 10:30～11:00
11:30	リラックスヨガ 11:10～12:00	中級スイム クロール・背泳ぎ 11:00～11:40	中級スイム クロール・背泳ぎ 11:00～11:40	初心者スイム 10:30～11:00	アクアビクス 10:50～11:20	アクアビクス 10:50～11:20
12:00		ズンバ 11:20～12:00	ズンバ 11:20～12:00	ディスコワールド 10:30～11:00	アクアビクス 11:05～11:45	中級エアロ 11:10～12:00
12:30		中級スイム 平泳ぎ・バタフライ 12:10～12:50	中級スイム 平泳ぎ・バタフライ 12:10～12:50	フィットネスフラ 11:10～12:00	中級ステップ 11:10～12:00	初級スイム 背泳ぎ・クロール 11:30～12:10
13:00	ソフトフローヨガ 12:40～13:30	筋コンディショニング &ストレッチ 12:40～13:30	筋コンディショニング &ストレッチ 12:40～13:30	ピラティス 11:10～12:00	エアロビクス 12:40～13:30	中級スイム 4種目 12:20～13:00
13:30	中級スイム 13:00～13:50		ポールストレッチ 12:40～13:30	エロビクス 12:40～13:30	上級スイム 13:00～13:50	ヨガ 12:40～13:30
14:00						

スタジオレッスン開始 5分以降のご参加は出来ません。

プールレッスン開始 15分以降のご参加は出来ません。

19:00						
19:30	初級スイム 19:30～20:10	初級スイム クロール・背泳ぎ 19:30～20:10	初級スイム クロール・背泳ぎ 19:30～20:10	ウォーキング 19:30～20:00	ズンバ 19:30～20:20	初級スイム 平泳ぎ・バタフライ 19:30～20:10
20:00	ステップ 19:30～20:20	ヨガ 19:30～20:20	ヨガ 19:30～20:20	楽しく 個人メドレー 20:10～21:00	初級エアロ 19:30～20:20	初級スイム 背泳ぎ・クロール 19:30～20:10
20:30		上級スイム 20:20～21:10	上級スイム 20:20～21:10	身体的 コンディショニング 20:30～21:20	中級スイム バタフライ・平泳ぎ 20:20～21:00	姿勢改善ストレッチ 19:30～20:20
21:00	ピラティス 20:30～21:20	中級エアロ 20:30～21:20	中級エアロ 20:30～21:20		中上級エアロ 20:30～21:20	中級スイム クロール・背泳ぎ 20:20～21:00
21:30						ラテンエアロ 20:30～21:20
						上級スイム がんばるぞ 19:30～20:20
						中級エアロ 20:30～21:20