

【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	初級スイム クロール・背泳ぎ 11:00～11:40	ウォーキング &ストレッチ 10:20～11:00	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	中級スイム クロール・背泳ぎ 11:10～11:50	ポルトブラ 10:30～11:00	初級エアロ 10:30～11:00
12:00		ズンバ 11:20～12:00	ズンバ 11:20～12:00	ズンバ 11:20～12:00	ポルトブラ 10:30～11:00	初級エアロ 10:30～11:00
12:30		中級スイム 平泳ぎ・バタフライ 12:30～13:10	中級スイム 平泳ぎ・バタフライ 12:30～13:10	中級スイム 平泳ぎ・バタフライ 12:30～13:10	ポルトブラ 10:30～11:00	初級エアロ 10:30～11:00
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	筋コンディショニング &ストレッチ 12:40～13:30	ポルトブラ 10:30～11:00	初級エアロ 10:30～11:00
13:30	中級スイム 13:00～13:40				ポルトブラ 10:30～11:00	初級エアロ 10:30～11:00
14:00					ポルトブラ 10:30～11:00	初級エアロ 10:30～11:00

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	ウォーキング 19:30～20:00	ウォーキング 19:30～20:00
20:00	ステップ 19:30～20:20	ヨガ 19:30～20:20	ヨガ 19:30～20:20	ズンバ 19:30～20:20	ズンバ 19:30～20:20	ズンバ 19:30～20:20
20:30		楽しく 個人メドレー 20:10～21:00	楽しく 個人メドレー 20:10～21:00	楽しく 個人メドレー 20:10～21:00	楽しく 個人メドレー 20:10～21:00	楽しく 個人メドレー 20:10～21:00
21:00	ピラティス 20:30～21:20	中級スイム クロール・背泳ぎ 20:20～21:10	中級スイム クロール・背泳ぎ 20:20～21:10	中級スイム クロール・背泳ぎ 20:20～21:10	中級スイム クロール・背泳ぎ 20:20～21:10	中級スイム クロール・背泳ぎ 20:20～21:10
21:30						