

タイムスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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	プール
10:00												
10:30		10:00~14:00		10:00~14:00		10:00~14:00		10:00~14:00		10:00~14:00		9:30~13:00
11:00	10:30~11:00 バランス コーディネーション	10:45~ 11:45 成人 レッスン	10:30~11:30 ヨガ 積田	10:45~ 11:45 成人 レッスン	10:30~11:30 ご機嫌STEP 宗像		10:30~11:40 ZUMBA/マット ピラティス マコ 第2 第4	10:45~ 11:45 成人 レッスン	10:30~11:15 ZUMBA Eri 第1 第3	10:45~ 11:45 成人 レッスン	10:30~11:30 ZUMBA Masako	11:00~ 12:00 ベビー
11:30	11:10~11:55 エアロLO45 Eri								11:30~12:40 呼吸&ヨガ 積田			
12:00		12:00~ 12:30 自由水泳										
12:30			12:00~ 12:30 ウォーキング	12:00~ 12:30 自由水泳	12:00~ 12:30 カッパ体操		12:00~ 12:30 ZUMBA ポールピラティス Masako 第1 第3			12:00~ 12:30 自由水泳	12:00~ 12:30 カッパ体操	12:00~ 12:30 自由水泳
13:00												
13:30				13:00~ 14:00 ベビー						10:30~11:15 らくらくエアロ 五十嵐 第2 第4		
14:00												13:30~14:25 幼児 2~5歳
14:30												
15:00		14:30~15:25 幼児 2~5歳		14:30~15:25 幼児 2~5歳		14:30~15:25 幼児 2~5歳		14:30~15:25 幼児 2~5歳		14:30~15:25 幼児 2~5歳		14:30~15:25 学童 29~S級
15:30												
16:00		15:30~16:25 幼児 学童 4~5歳 29~14 級		15:30~16:25 幼児 学童 4~5歳 29~14 級		15:30~16:25 学童 29~14級		15:30~16:25 幼児 学童 4~5歳 29~14 級		15:30~16:25 幼児 学童 4~5歳 29~14 級		15:30~16:25 学童 29~S級
16:30												
17:00		16:30~17:25 学童 29~S級		16:30~17:25 学童 29~S級		16:30~17:25 学童 29~S級		16:30~17:25 学童 29~S級		16:30~17:25 学童 29~S級		16:30~17:25 学童 29~S級
17:30												
18:00		17:30~18:25 学童 29~S級		17:30~18:25 学童 29~S級		17:30~18:25 学童 29~S級		17:30~18:25 学童 29~S級		17:30~18:25 学童 29~S級		17:30~18:25 学童 29~S級
18:30												
19:00		18:30~19:30 選手		18:30~19:30 選手		18:30~19:30 選手		18:30~19:30 選手		18:30~19:30 選手		
19:30		18:30~20:30 選手	19:15~20:15 ZUMBA Masako	19:30~20:30 成人レッスン	19:15~20:15 ピラティス 原	18:30~20:30 選手	19:15~20:00 ZUMBA マコ 20:00~20:15 ストレッチ	18:30~20:30 選手		19:30~20:30 成人レッスン		19:00~21:00 自由水泳
20:00												
20:30		20:30~22:00 自由水泳		20:30~22:00 自由水泳		20:30~22:00 自由水泳		20:30~22:00 自由水泳		20:30~22:00 自由水泳		
21:00												
21:30												
22:00												

* スタジオ内はマスク着用をお願いします。
* スタジオプログラムは定員20名となります。

* 各プログラム開始時間までにご入場願います。
* ご自身の体力、体調に合わせてご利用ください。
* プログラムの担当者が変更になる場合がございます予めご了承下さい。