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		10:00～14:00		10:00～14:00		10:00～14:00		10:00～14:00		10:00～14:00		9:30～13:00	Day
10:30	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 ZUMBA あや		10:30～11:40 ZUMBA 筋トレ＆リリース Masako	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	
11:00	11:10～11:55 エアロLO45 Eri		11:45～12:15 美ボディ エクササイズ 泉田						11:30～12:40 呼吸＆ヨガ 積田		11:45～12:15 美ボディ エクササイズ 泉田		
11:30		12:00～12:30 ウォーキング		12:00～12:30 カッパ体操						10:30～11:15 らくらくエアロ 五十嵐 第2 第4		カッパ体操	
12:00		自由水泳		自由水泳		自由水泳		自由水泳		自由水泳		自由水泳	
12:30													
13:00													
13:30												13:30～14:25 幼児 2～5歳	
14:00													
14:30		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	
15:00													
15:30		15:30～16:25 幼児 4～5歳 / 学童 29～14級		15:30～16:25 幼児 4～5歳 / 学童 29～14級		15:30～16:25 学童 29～14級		15:30～16:25 幼児 4～5歳 / 学童 29～14級		15:30～16:25 幼児 4～5歳 / 学童 29～14級		15:30～16:25 学童 29～S級	
16:00													
16:30		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	
17:00													
17:30		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	
18:00													
18:30		18:30～20:30 選手		18:30～19:30 選手		18:30～20:30 選手		18:30～20:30 選手		18:30～19:30 選手			Night
19:00	19:15～20:15 美ボディ エクササイズ 泉田		19:15～20:15 ZUMBA 五十嵐	19:30～20:30 成人レッスン	19:15～20:15 ピラティス 原		19:15～20:00 ZUMBA マコ			19:30～20:30 成人レッスン		19:00～21:00 自由水泳	
19:30							20:00～20:15 ストレッチ						
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ございます予めご了承下さい。