

2021年5月～レッスンプログラムタイムテーブル

曜日 時間	月		火		水		木		金		土			
	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		
10:30													10:30	
11:00													11:00	
11:15	初級 スイミング 40 松野		11:15 かんたん アクアビクス 45 飯田				中級 スイミング 40 長田	11:15 ストレッチヨガ 45 ENA		12:00 マスターズ (サークル) 60 米倉・長田 松野	青竹ビクス 45 竹川		12:00~ 1週目 コアエクササイズ 梶原	
12:00	12:05 中級 スイミング 40 米倉	12:00 ヨガ 45 緒方		12:15 ピラティス 45 橋口			11:50 初級 スイミング 40 松野						2週目 ヨガ 緒方	
13:00				13:15 エンジョイ エアロ 60 堀井	休館日			12:45 中級 エアロ 45 梶原			12:30 ダンベル 体操 60 梶原		3週目 ピラティス 橋口	
14:00	フラダンス (サークル) 13:00~15:30 横内								13:45 ピラティス & ストレッチポール 45 橋口	14:00 かんたん アクアビクス 45 飯田	13:45 入門 フラダンス 45 秋山			13:15 かんたん パワー & シェイプ 45 長田
15:00	ジュニアスイミ ング体操場が 15:30までご利 用いただけます。													
19:00				19:15 ヒップホップ入門 30 Renka				19:00 BURN ステップ & エアロ 45 梶原						
20:00				19:50 エンジョイ ヒップホップ30 Renka				19:50 初級エアロ 30 梶原						
21:00	20:15 かんたん パワー & シェイプ 45 長田	20:30 らくらく スイミング 40 長田						20:30 BBC 30 ビューティー ボディサーキット 橋本	20:30 らくらく スイミング 40 松野					
22:00														
22:30													21:00	

エアロ経験
のある方
ご参加く
ださい