２０２３年１月～レッスンプログラムタイムテーブル

時間	月 プール	月 スタジオ	火 プール	火 スタジオ	水 プール	水 スタジオ	木 プール	木 スタジオ	金 プール	金 スタジオ	土 プール	土 スタジオ
10:30												
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		青竹ビクス 60 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 長田	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		12:00 マスターズ（サークル） 60 米倉・長田 松野		その月の日程は掲示板をご覧ください。	2週目 ヨガ 緒方
13:00		フラダンス（サークル） 13:00～ 横内		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		ジュニアスイミング体操場が15:00までご利用いただけます。						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												
19:00	その月の日程は掲示板をご覧ください。	19:30 かんたんパワー＆シェイプ 30 長田		19:15 ヒップホップ入門 30 Renka			その月の日程は掲示板をご覧ください。	19:30 BBC 30 ビューティーボディサーキット 橋本				
20:00				19:50 エンジョイヒップホップ30 Renka								
20:30			20:30 らくらくスイミング 40 長田						20:30 らくらくスイミング 40 松野			
21:00												
22:00												