２０２３年４月～レッスンプログラムタイムテーブル

曜日	月		火		水		木		金		土		
時間	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		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α 60 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			12:30 ダンベル体操 60 梶原	その月の日程は掲示板をご覧ください。	2週目 ヨガ 緒方 3週目 ピラティス 橋口	12：00
		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				12:45 中級エアロ 45 梶原					
13：00					休館日								13：00
								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	
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。											14：00
15：00													
19：00	その月の日程は掲示板をご覧ください。	19:30 パワー＆シェイプ 30 長田		19:15 ヒップホップ入門 30 Renka 19:50 エンジョイヒップホップ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			20:30 らくらくスイミング 40 長田・藤原						20:30 らくらくスイミング 40 松野・藤原				
21：00													
プール利用終了時間 21：30													プール利用終了時間 20：30
22：00													21：00