

■ レッスンプログラム表(2021年5月1日～)

時間	金曜日												土曜日												日曜日												時間																															
	1階 スタジオ			3階 スタジオ			ECC 英会話			メインプール						サブプール		1階 スタジオ			3階 スタジオ			メインプール						サブプール																																						
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2																																			
9:00																																									9:00																											
9:30																																									9:30																											
10:00																																									10:00																											
10:30	受託園 体操教室	ひきしめ エアロ		保育園 レッスン															初めての 太極拳 10:00~ 10:45 柳					成人 中級 10:00~11:00									保育園 レッスン					ジュニア スイミング 9:00~10:00 Z6コース					ジュニア スイミング 10:00~11:00 A6コース					ジュニア スイミング 9:00~10:00 Z10コース					ジュニア スイミング 10:00~11:00 A10コース					10:30										
11:00		10:10~ 11:25 柳																	太極拳 10:45~ 11:30 柳																													ジュニア スイミング 11:00~12:00 B6コース					ベビー 11:00~ 11:30 親子水泳 11:30~ 12:00					ジュニア スイミング 11:00~12:00 B10コース					ブレイク ダンス 11:00~ 12:00 岩下					11:00
11:30	はじめて エアロ 11:30~ 12:15 石川	リラックスYOGA 11:45~12:15 柳																	ストレッチ 11:00~11:30 松下																													ジュニア スイミング 11:00~12:00 B6コース					ベビー 11:00~ 11:30 親子水泳 11:30~ 12:00					ジュニア スイミング 11:00~12:00 B10コース					11:30					
12:00																																																									12:00											
12:30		enjoyエアロ 12:20~12:50 柳																																																							12:30											
13:00		おなか エクササイズ 12:50~13:20 柳																																																							13:00											
13:30	ストレッチ 13:00~13:30 高橋	自力整体 13:20~ 14:20 柳																																															13:30																			
14:00																																																	14:00																			
14:30																																																	14:30																			
15:00																																																	15:00																			
15:30																																																	15:30																			
16:00	チアダンス 16:00~ 17:00 井上																																																16:00																			
16:30																																																	16:30																			
17:00	チアダンス 17:00~ 18:00 井上																																																17:00																			
17:30																																																	17:30																			
18:00																																																	18:00																			
18:30																																																	18:30																			
19:00	はじめて エアロ 18:45~ 19:30 石川	かんたん ピラティス 19:00~ 20:00 柳																																															19:00																			
19:30																																																	19:30																			
20:00	筋力トレー ニングエアロ 19:40~ 20:40 石川																																																20:00																			
20:30																																																	20:30																			
21:00																																																	21:00																			
21:30																																																	21:30																			

- ジュニアスイミング
- 成人スイミング
- 子供スタジオ
- 成人スタジオ
- ECC英会話