プログラムスケジュール 【R7年 7月～9月】

※事情により変更となる場合がございます。

火曜日

プール
- 11:00～11:30 シェイプアップウォーク 岡 NEW!
- 11:45～12:00 プールデビュー 岡 予約制
- 16:00～16:50 C1 幼児・学童こども講座
- 17:30～18:20 D1 学童こども講座
- 18:30～19:20 D6・E1 学童こども講座
- 19:40～20:20 スイム1000～1200 大和

スタジオ
- 13:00～13:30 体幹バランストレーニング 岡
- 13:50～14:20 Easyダンス30 山本

水曜日

プール
- 11:00～11:30 腰・膝痛予防改善ウォーキング 岡
- 12:00～12:30 初級バタフライ 中﨑
- 16:00～16:50 C2 幼児・学童こども講座
- 17:30～18:20 D2 学童こども講座
- 19:10～19:40 Enjoy!アクア 西谷

スタジオ
- 12:15～12:45 トータルエクササイズ 山本
- 13:10～13:50 Easyダンス40 谷口
- 14:10～14:50 スローフローヨガ 中﨑

木曜日

プール
- 12:00～12:30 中級4泳法 大和
- 16:00～16:50 C3 幼児・学童こども講座
- 17:30～18:20 D3 学童こども講座
- 18:30～19:20 D5 学童こども講座

スタジオ
- 13:30～14:00 ステップエアロ 西谷
- 14:30～15:00 はじめてのヨガ 中﨑
- 19:10～19:40 Easyダンス30 谷口

金曜日

プール
- 11:30～12:00 初級平泳ぎ 谷口
- 12:30～13:00 初級クロール＆背泳ぎ 中﨑
- 16:00～16:50 C4 幼児・学童こども講座
- 17:30～18:20 D4 学童こども講座
- 19:00～19:30 初級平泳ぎ＆バタフライ 山本 NEW!
- 19:45～20:15 スイム500 岡

スタジオ
- 14:10～14:30 簡単！プチトレ 岡
- 14:40～15:10 Enjoy Fit 岡 NEW!

土曜日

プール
- 12:00～12:50 C5 小児・学童こども講座
- 16:00～16:50 C6 小児・学童こども講座

スタジオ
- 19:00～19:40 スローフローヨガ 中﨑 NEW!

日曜日

プール
- 12:00～12:50 C7 小児・学童こども講座