プログラムスケジュール 【R7年 10月~12月】

※事情により変更となる場合がございます。

Ī	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
10:00												
11:00	11:00~11:30 シェイプアップウォーク 山本		11:00~11:30 腰・膝痛予防改善 ウォーキング 小出				11:30~12:00					
	11:45~12:00 プールデビュー 岡 予約制		12:00~12:30		12:00~12:30		初級平泳ぎた野佐野		12:00~12:50 C5 小児·学童		12:00~12:50 C7 小児·学童	
13:00		13:00~13:30	中級4泳法中﨑	12:15~12:45 体幹バランストレーニング 岡	初級クロール&背泳ぎ 佐野		12:30~13:00 初級バタフライ 中崎		小児・学童こども講座		小児・学童こども講座	
		Enjoy Fit 岡		13:10~13:40 Easyダンス30 佐野		13:10~13:30 簡単!プチトレ 小出						
14:00		13:50~14:20 Easyダンス30 山本		14:00~14:40		13:45~14:15 ステップエアロ		14:10~14:30				
15:00				中﨑		西谷		簡単!プチトレ 岡 14:40~15:10				
16:00						はじめてのヨガー中﨑		トータルエクササイズ山本				
1	16:00~16:50 C1 幼児・学童 こども講座		16:00~16:50 C2 幼児·学童 こども講座		16:00~16:50 C3 幼児·学童		16:00~16:50 C4 幼児·学童 こども講座		16:00~16:50 C6 小児·学童 こども講座			
17:00	_とも講座		ことも講座		こども講座		ことも講座		ことも講座			
	17:30~18:20 D1 学童 ニども講座		17:30~18:20 D2 学童 こども講座		17:30~18:20 D3 学童 こども講座		17:30~18:20 D4 学童 こども講座					
19.00	18:30~19:20)6·E1 学童 こども講座		19:10~19:40 Enjoy!アクア		18:30~19:20 D5 学童 こども講座	19:10~19:50 Easyダンス40	19:00~19:30			19:00~19:40		
00.00	19:40~20:20		西谷		こども講座	佐野	山本 NEW!			<u>中﨑</u>		
20:00	スイム1000~1200 大和						スイム500 岡					
21:00												