

通年教室スケジュール

		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		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
9時	15分 30分 45分										
10時	15分 30分 45分		※中ウォーキングストレッチ 9:45~10:15	ピラテス		初級ピラテス	※中ウォーキングストレッチ 9:45~10:15	キッズフロアプール 10:00~11:30 スタジオとプールが一緒になった お得な教室です。		朝ヨガ	子ども水なれ(月2回) 10:00~11:00
11時	15分 30分 45分	ヨガ整体	かんたんスイム	かくとろぎフィットネス	10:30~11:30	スタイルアップエアロ	親子	※ヨガ&エアロよくゆめ 11:10~12:00		バレトン	
12時	15分 30分 45分	10:30~11:30	10:30~11:15	11:00~12:00		11:00~11:45	10:30~11:30			10:50~11:40	
13時	15分 30分 45分			健康からだ調整		ゆったりヨガ		※楽エアロコースのみ 室内シューズが必要です。	ヨガ&ピラティス		
14時	15分 30分 45分	アロマヨガ(火)		13:00~14:00	かんたんスイム	13:00~13:50	シルバー	13:30~14:30	13:00~14:00	レディーススイム	
15時	15分 30分 45分	14:00~15:00			キッズプール(週2)	15:00~15:45				キッズプール(週2)	
16時	15分 30分 45分		J1		J1		J1	ヒップホップ(入門)	J1	16:00~17:00	レディーススイム
17時	15分 30分 45分		16:10~17:10		16:10~17:10	ヒップホップ(入門)	16:10~17:10	16:15~16:55	16:10~17:10	16:00~17:00	16:00~17:00
18時	15分 30分 45分		J2		J2	16:50~17:35	J2	ヒップホップ(基礎)	J2		
19時	15分 30分 45分		17:10~18:10		17:10~18:10	ヒップホップ(基礎)	17:10~18:10	17:00~18:00	17:10~18:10	17:30~18:30	
20時	15分 30分 45分		J3		J3	17:40~18:40	J3	ヒップホップ(応用)	J3		
21時	15分 30分		18:10~19:10		18:10~19:10	ヒップホップ(応用)	18:10~19:10	18:05~19:05	18:10~19:10	ダンス教室 (HOUSE基礎)	※中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30
19時	15分 30分 45分	リラックスヨガ	※中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30	ヨガ		18:45~19:45	※中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30	アロマヨガ(A)		18:45~19:45	
20時	15分 30分 45分	19:00~19:50	水中運動・スイム	19:00~19:45	成人スイム		レディーススイム	アロマヨガ(B)	アクアピクス		
21時	15分 30分 45分	かんたんエアロ	19:30~20:30	19:30~20:45	19:30~20:30	パワーヨガ	19:30~20:30	19:20~20:20	19:30~20:30		
22時	15分 30分	20:00~21:00				20:00~21:00		20:30~21:30			