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		水中ウォーキングストレッチ 9:45~10:15	ピラテス 9:45~10:45		初級ピラテス 9:45~10:45	水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 9:40~10:40	子ども水なれ(月2回) 10:00~11:00
10時	15分										
	30分	ヨガ整体 10:30~11:30	かんたんスイム 10:30~11:15		レディースフィットネス 10:30~11:30		親子 10:30~11:30			バレトン 10:50~11:40	
	45分			代謝UPエクササイズ 11:00~12:00		スタイルアップエアロ 11:00~11:45		楽・ヨガ&エアロよくばり 11:10~12:00			
11時	15分							※楽エアロコースのみ室内シューズが必要となります。			
	30分										
	45分										
12時	15分										
	30分										
	45分										
13時	15分			健康からだ調整 13:00~14:00		ゆったりヨガ 13:00~13:50		ヨガ&ピラティス 13:00~14:00			
	30分				かんたんスイム 13:30~14:15		シニア 13:30~14:30		レディーススイム 13:30~14:30		
	45分										
14時	15分	アロマヨガ(火) 14:00~15:00									
	30分										
	45分				キッズプール 15:00~15:45				キッズプール 15:00~15:45		
15時	15分										
	30分										
	45分		J1 16:10~17:10		J1 16:10~17:10	ヒップホップ(入門) 16:50~17:35	J1 16:10~17:10	ヒップホップ(入門) 16:15~16:55	J1 16:10~17:10	アロマヨガ(C) 16:00~17:00	レディーススイム 16:00~17:00
16時	15分										
	30分				J2 17:10~18:10		J2 17:10~18:10	ヒップホップ(基礎) 17:00~18:00	J2 17:10~18:10	はじめてダンス(土) 17:30~18:30	
	45分		J2 17:10~18:10			ヒップホップ(基礎) 17:40~18:40					
17時	15分										
	30分		J3 18:10~19:10		J3 18:10~19:10		J3 18:10~19:10	ヒップホップ(応用) 18:05~19:05	J3 18:10~19:10	ダンス教室(HOUSE基礎) 18:45~19:45	水中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30
	45分					ヒップホップ(応用) 18:45~19:45					
18時	15分										
	30分	リラックスヨガ 19:00~19:50	水中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30	ヨガ 19:00~19:45			水中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30	アロマヨガ(A) 19:20~20:20			
	45分		水中運動・スイム 19:30~20:30		成人スイム 19:30~20:30		レディーススイム 19:30~20:30		アクアビクス 19:30~20:30		
19時	15分										
	30分	かんたんエアロ 20:00~21:00		脂肪燃焼エアロ 20:00~20:45		パワーヨガ 20:00~21:00		アロマヨガ(B) 20:30~21:30			
	45分										
20時	15分										
	30分										
	45分										
21時	15分										
	30分										