

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		水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	水中ウォーキングストレッチ 9:45~10:15	ちびっこプール・フロア教室 10:00~10:45		朝ヨガ	子ども水なれ 10:00~11:00
11時	15分 30分 45分	ヨガ整体	かんたんスイム	代償UPエクササイズ 11:00~12:00	レディースフィットネス	親子				バレトン	
12時	15分 30分 45分	10:30~11:30	10:30~11:15		10:30~11:30	10:30~11:30				10:50~11:40	
13時	15分 30分 45分			健康からだ調整 13:00~14:00	かんたんスイム 13:30~14:15	ゆったりヨガ		11:00~12:00			
14時	15分 30分 45分	アロマヨガ(火) 14:00~15:00						11:10~12:00			
15時	15分 30分 45分				キッズプール 15:00~15:45			※楽エアロコースのみ 室内シューズが必要 となります。			
16時	15分 30分 45分		J1 16:10~17:10		J1 16:10~17:10		J1 16:10~17:10	キッズプール 15:00~15:45			
17時	15分 30分 45分		J2 17:10~18:10		J2 17:10~18:10	ヒップホップ(入門) 16:50~17:35	J2 17:10~18:10				
18時	15分 30分 45分		J3 18:10~19:10		J3 18:10~19:10	ヒップホップ(基礎) 17:40~18:40	J3 18:10~19:10				
19時	15分 30分 45分	リラックスヨガ 19:00~19:50	水中運動・スイム	ヨガ 19:00~19:45		ヒップホップ(応用) 18:45~19:45	18:05~19:05				
20時	15分 30分 45分	かんたんエアロ 20:00~21:00		成人スイム		19:00~19:30	18:10~19:10			HOUSE基礎 18:45~19:45	水中ウォーキングストレッチ 19:00~19:30
21時	15分 30分					パワーヨガ 20:00~21:00	19:30~20:30				
								アロマヨガ(A)	アクアピクス		
								アロマヨガ(B)			
								20:30~21:30			