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										
10時	ヨガ整体 10:30～11:30	水中ウォーキングストレッチ 9:45～10:15 かんたんスイム 10:30～11:15	リフレッシュピラティス 10:00～11:00	レディースフィットネス 10:30～11:30	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 親子 10:30～11:30	いきいきストレッチ 10:00～10:50		朝ヨガ 9:40～10:40 バレトン 10:50～11:40	子ども水なれ 10:00～11:00
11時							楽・ヨガ&エアロよくばり 11:10～12:00			
12時							※楽エアロコースのみ室内シューズが必要となります。			
13時				かんたんスイム 13:30～14:15	シニア 13:30～14:30		ヨガ&ピラティス 13:00～14:00	レディースイム 13:30～14:30		
14時	アロマヨガ(火) 14:00～15:00									
15時				キッズプール 15:00～15:45				キッズプール 15:00～15:45		
16時	J1 A 16:00～16:50 J1 B 16:10～17:00		J1 A 16:00～16:50 J1 B 16:10～17:00		J1 A 16:00～16:50 J1 B 16:10～17:00	ヒップホップ(入門) 16:50～17:35	J1 A 16:00～16:50 J1 B 16:10～17:00		アロマヨガ(C) 16:00～17:00	レディースイム 16:00～17:00
17時	J2 A 17:20～18:20 J2 B 17:30～18:30		J2 A 17:20～18:20 J2 B 17:30～18:30		J2 A 17:20～18:20 J2 B 17:30～18:30	ヒップホップ(基礎) 17:40～18:40	ヒップホップ(入門、基礎) 17:00～18:00	J2 A 17:20～18:20 J2 B 17:30～18:30	はじめてダンス(土) 17:30～18:30	
18時	J3 18:20～19:20		J3 18:20～19:20		J3 18:20～19:20	ヒップホップ(応用) 18:45～19:45	ヒップホップ(応用) 18:05～19:05	J3 18:20～19:20	HOUSE基礎 18:45～19:45	水中ウォーキングストレッチ 19:00～19:30
19時	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 水中運動・スイム 19:30～20:30	ヨガ 19:00～19:45	成人スイム 19:30～20:30		レディースイム 19:30～20:30	アロマヨガ(A) 19:20～20:20	アクアビクス 19:30～20:30		
20時	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			
21時										