

H23年度10月～

*プログラム内容は変更されることがあります。ご了承ください。

月	火		水		木		金		土		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	兼道場	プール	スタジオ	プール	スタジオ
		健康体操 9:20～9:50		健康体操 9:20～9:50		健康体操 9:20～9:50		健康体操 9:20～9:50					
	ビギナー 10:10～10:55	エアロ(中級) 10:15～11:00	Q3 ヘビー 10:00～11:00	簡単エアロと ストレッチ 10:00～11:00		自力整体 10:00～11:00		太極拳 10:00～11:00		T5 親子体操 10:15～10:45	Q6 ヘビー 10:00～11:00	ストレッチボール 10:00～10:30 チャレンジスイム 10:00～11:00	H7 ピラティス 10:00～11:00
	クロール&背泳ぎ 平泳ぎ レベルアップ 11:00～12:00	コンディショニング 11:15～12:15	アクアピカス 11:15～12:00	ZUMBA 11:15～12:15	クロール&背泳ぎ 平泳ぎ レベルアップ 11:00～12:00	リフレッシュエアロ 11:15～12:15	クロール&背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ 11:00～12:00	ジャズ体操 11:15～12:15	O5 キッズリトミック 入門 11:00～12:00	クロール&背泳ぎ 平泳ぎ レベルアップ 11:00～12:00			リフレッシュエアロ 11:15～12:15
	縄跳び&ウォーキング 12:05～12:35		ビギナー クロール&背泳ぎ バタフライ 12:05～13:05	ベーシックヨガ 12:30～13:30	水中トレーニング 12:05～12:50	クラシックバレエ 12:25～13:25	アクアピカス 12:05～12:50			エンジョイスイム 12:05～12:50			
	ビギナー 12:40～13:10	サルサ 12:30～13:30	スピードアップ ロング ショート 13:10～14:10		スタート ターン 13:00～13:45		スピードアップ ロング ショート 13:00～14:00	HIP HOP 12:30～13:30					アラカルト 12:30～13:00
	J2 乳幼児 14:00～15:00	スタンダードヨガ 13:45～14:45		自力整体 14:00～15:00	J4 乳幼児 14:00～15:00	コンディショニング 13:40～14:40		肩こり・腰痛 ケアEX 14:00～15:00		J6 乳幼児 13:30～14:30	ヨガ 13:15～14:15		
	A2 幼児 15:00～16:00		A3 幼児 15:00～16:00		A4 幼児 15:00～16:00		A5 幼児 15:00～16:00			A6 幼児 14:30～15:30	パワーMIX 14:30～15:30		
	B2 小児 16:00～17:00		B3 小児 16:00～17:00		B4 小児 16:00～17:00		B5 小児 16:00～17:00			B6 小児 15:30～16:30	ダイナミックヨガ 15:45～16:45		
	C2 学童 17:00～18:00	S2 新体操 入門・初級 17:10～18:10	C3 学童 17:00～18:00	R3 クラシックバレエ幼児 16:25～17:10 R3 クラシックバレエ子供 17:10～17:55	C4 学童 17:00～18:00	S4 新体操 入門・初級 17:10～18:10	C5 学童 17:00～18:00	S5 新体操 入門・初級 17:10～18:10		C6 学童 16:30～17:30	プール育成 トレーニング 17:00～18:00		
	D2 育成 18:00～19:30		C30・D3 学童・育成 18:00～19:00 18:00～19:30	K3 キッズピカス入門・初級 18:00～19:00	D4 育成 18:00～19:30	S40 新体操 18:15～19:15	C50・D5 学童・育成 18:00～19:00 18:00～19:30			D6 育成 17:30～19:00			
	クロール・バタフライ 19:30～20:00 背泳ぎ・平泳ぎ 20:05～20:35	リフレッシュエアロ 19:30～20:30	水中トレーニング 19:30～20:15		エンジョイスイム 19:30～20:30	ピラティス 19:30～20:30	アラカルト 19:30～20:30	スピード アップ ショート 20:30			背泳ぎ・平泳ぎ 19:00～19:30 クロール・バタフライ 19:35～20:05		

休館目

 ジュニアプール教室
 ジュニア体操教室
 成人プール教室
 成人スタジオ教室