

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
<h1>スタジオプログラム</h1>						9:00
						15
						30
						45
						10:00
						15
						30
						45
						11:00
						15
						30
						45
						12:00
						15
						30
						45
						13:00
						15
						30
						45
						14:00
						15
						30
						45
						15:00
						15
						30
						45
						16:00
						15
						30
						45
						17:00
						15
						30
						45
						18:00
						15
						30
						45
						19:00
						15
						30
						45
						20:00
						15
						30
						45
						21:00

大人気! 《おすすめレッスン》

ロコモフィット

木曜日 13:00~14:00

ロコモを予防する為に、下肢の筋力や
バランス機能を高める運動を行います。



2018年1月～

第4クール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	プールプログラム				《コース型教室》 幼児スイミング (ひよこ級～14級) 9:00～10:00
15					
30					
45					
10:00					
15	アイテム追加			《フリープログラム》 ケア体操 場所：プールサイド 10:15～10:35	《コース型教室》 児童スイミング① (16級～8級) 10:15～11:15
30	《フリープログラム》 ケア体操 場所：プールサイド 10:15～10:35	アイテム変更		《フリープログラム》 ケア体操 場所：プールサイド 10:15～10:35	
45	時間変更	《コース型教室》 成人水泳教室 個別集中 平泳ぎ・バタフライ 10:30～11:30	《コース型教室》 成人水泳教室 個別集中 10:30～11:30 定員：各6名 担当：加藤・柄本	《フリープログラム》 歩いてシェイプ 10:45～11:15	
11:00	《フリープログラム》 歩いてシェイプ 10:45～11:15			《フリープログラム》 歩いてシェイプ 10:45～11:15	
15	時間変更				
30	《フリープログラム》 アクアダンベル 11:20～11:50	《フリープログラム》 クロール 11:45～12:15	《フリープログラム》 バタフライ初級 11:45～12:15	《フリープログラム》 クロール 11:20～11:50	《コース型教室》 児童スイミング② (13級～BS級) 11:30～12:30
45					
12:00					
15					
30					
45					
13:00	アイテム変更	アイテム変更		NEW	
15	《コース型教室》 成人水泳教室 クロール・背泳ぎ 13:00～14:00	《コース型教室》 成人水泳教室 4泳法(基礎) 13:00～14:00	《コース型教室》 成人水泳教室 個別集中 13:00～14:00 定員：各6名 担当：植田・木田	《コース型教室》 成人水泳教室 4泳法(応用) 13:00～14:00	
30					
45					
14:00	《フリープログラム》 アクアビクス 14:00～14:30	《フリープログラム》 ロングスイム 14:00～14:30	《フリープログラム》 アクアヌードル 14:00～14:30	《フリープログラム》 アクアビクス 14:00～14:30	《コース型教室》 幼児スイミング (ひよこ級～14級) 14:00～15:00
15					
30					
45					
15:00					
15					
30					
45					
16:00	《コース型教室》 幼児スイミング(ひよこ級～14級) 15:30～16:30				
15					
30					
45					
17:00	《コース型教室》 児童スイミング①(16級～8級) 16:45～17:45				
15					
30					
45					
18:00	《コース型教室》 児童スイミング②(13級～BS級) 18:00～19:00				
15					
30					
45					
19:00				《コース型教室》 児童スイミング③ (4級～BS級) 19:00～20:00	
15					
30	時間変更	アイテム変更	時間変更	NEW	
45	《コース型教室》 成人アクアビクス45 19:45～20:30	《コース型教室》 成人水泳教室 4泳法(基礎) 19:30～20:30	《コース型教室》 成人アクアビクス45 19:45～20:30	《コース型教室》 成人水泳教室 個別集中 19:00～20:00 定員：6名	
20:00					
15					
30					
45					
21:00					