

2019年 第1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
10:00	《フリープログラム》 ケア体操 10:15~10:35			《フリープログラム》 ケア体操 10:15~10:35	
10:30	《フリープログラム》 歩いてシェイプ 10:45~11:15	《コース型教室》 成人水泳教室 平泳ぎ・バタフライ 10:30~11:30	《コース型教室》 成人水泳教室 クロール・背泳ぎ 10:30~11:30	《フリープログラム》 歩いてシェイプ 10:45~11:15	《コース型教室》 児童スイミング① (16級~8級) 10:15~11:15
11:00					
11:30	《フリープログラム》 アクアビクス 11:30~12:00	時間変更 《フリープログラム》 ゆっくりアクア 11:30~12:00		《フリープログラム》 アクアビクス 11:30~12:00	《コース型教室》 児童スイミング② (13級~BS級) 11:30~12:30
12:00		時間変更 《フリープログラム》 リラクゼーションヌードル 12:10~12:30			
12:30			アイテム追加 《フリープログラム》 歩いてシェイプ 12:30~13:00		
13:00	《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 平泳ぎ・バタフライ 13:00~14:00	《コース型教室》 成人水泳教室 4泳法(応用) 13:00~14:00	
14:00	NEWアイテム 《フリープログラム》 ウエストシェイプ 14:00~14:30			NEWアイテム 《フリープログラム》 ウエストシェイプ 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
15:00					
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				
17:00	《コース型教室》 児童スイミング① (16級~8級) 16:45~17:45				
18:00	《コース型教室》 児童スイミング② (13級~BS級) 18:00~19:00				
19:00				《コース型教室》 児童スイミング③ (4級~BS級) 19:00~20:00	
20:00	《コース型教室》 成人水泳教室 4泳法(基礎) 19:30~20:30				

タイムスケジュール 6月

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	スタジオプログラム					
10:00						
10:30				《コース型教室》 ヨガ教室 10:15~11:15	《コース型教室》 ヨガ教室 10:30~11:30	《レスミルズ》 ボディコンバット60 10:30~11:30 《定員18名》
11:00		NEWアイテム 《フリープログラム》 踏み台シェイプ 30 11:00~11:30	《フリープログラム》 踏み台シェイプ 11:00~11:20			
11:30			《フリープログラム》 背骨コンディショニング 11:30~11:50			
12:00	《フリープログラム》 踏み台シェイプ 12:00~12:20			《フリープログラム》 サーキット 12:00~12:20		
12:30	《フリープログラム》 背骨コンディショニング 12:30~12:50			《フリープログラム》 背骨コンディショニング 12:30~12:50	《レスミルズ》 ボディバンプ60 12:15~13:15 《定員10名》	《レスミルズ》 ボディバランス 12:15~13:15 《定員18名》
13:00		《コース型教室》 ボディコンディショニング 13:00~14:00				
14:00		NEWアイテム 《フリープログラム》 幼児スイミング 初級エアロ《定員15名》 14:10~14:30				
14:30		《フリープログラム》 背骨コンディショニング 14:40~15:00				
15:00						
16:00	スタッフおすすめ! アイテム 《ウエストシェイプ》 火曜日・金曜日 14:00~14:30					
17:00	水中で歩きながら細かい筋肉を意識しウエストシェイプに効果のあるツイストをたくさん行うレッスンです！ お腹周りの筋肉を強化してスッキリとしたウエストを目指したい方にオススメのクラスです♪					
18:00						
19:00	《レスミルズ》 ボディコンバット45 18:45~19:45 《定員18名》	《レスミルズ》 ボディバンプ45 18:45~19:30 《定員18名》	《レスミルズ》 ボディバンプ45 18:45~19:30 《定員10名》	《レスミルズ》 ボディバランス45 18:45~19:30 《定員18名》	《レスミルズ参加料金》 ・30分 500円 ・45分 600円 ・60分 700円 《レスミルズ回数券》 ・30分 5000円 ・45分 6000円 ・60分 7000円 ※ZUMBAはレスミルズ回数券使用できません。参加料700円	
20:00	《レスミルズ》 ボディコンバット45 20:00~20:45 《定員18名》	《レスミルズ》 ボディバランス60 19:45~20:45 《定員18名》	《レスミルズ》 ボディコンバット60 19:45~20:45 《定員18名》	ZUMBA 19:45~20:45 《定員17名》		