

日		月		火		水	
プール		プール		プール		プール	
スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
10:00	10:00-11:05 学童コース (ジュニアライトコース)	10:15-11:00 LES MILLS SH'BAM	10:15-10:45 アクアウォーキング 松村	10:15-10:45 エアロビクス・初級① 白鳥 定員:15名	10:15-11:00 上級スイム 竹林	10:15-10:45 LES MILLS CXWORX	10:15-10:45 ZUMBA①:白鳥 定員:15名
	11:10-12:00 幼児コース (キンダーライトコース)		11:00-11:45 中上級スイム 松村				
11:00		11:20-12:05 LES MILLS CXWORX	12:00-13:00 フィン自由 利用 ※レッスン休 は無し	11:15-11:45 エアロビクス・初級② 白鳥 定員:15名	11:10-11:55 中級スイム 竹林	11:15-12:00 LES MILLS BODYBALANCE	11:15-11:45 ZUMBA②:白鳥 定員:15名
12:00		12:25-13:10 LES MILLS BODYBALANCE	12:10-12:55 初級スイム 1・3週 クロール・背泳ぎ 2・4週 平泳ぎ・バタフライ 海鉾	12:15-13:00 ボディメイク(全身) 白鳥 定員:15名	12:05-12:50 初級スイム 海鉾	12:20-12:50 LES MILLS SH'BAM	12:15-12:45 ステップ中級:白鳥 定員:15名
13:00			13:30-14:15 中級スイム 阿部	13:20-13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00-13:45 ベビー 海鉾	13:20-13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:15-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00			14:45-ジュニアフロア設置		15:45-ジュニアフロア設置		
15:00			15:00-15:50 幼児コース (キンダーコース)				
16:00			16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	16:30-17:30 ジュニア ヒップホップ	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	16:00-17:05 学童コース (ジュニアAコース)	
17:00			17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	18:00-18:30 LES MILLS BODYBALANCE	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	17:05-18:10 学童コース (ジュニアBコース)	18:00-18:45 LES MILLS BODYBALANCE
18:00			18:10-19:45 選手コース	19:00-20:30 ヒップホップ	18:10-19:45 選手コース	18:10-19:45 選手コース	19:05-19:35 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00			19:45-20:30 上級スイム 阿部			19:45-20:30 中級スイム 梶原	
20:00							
21:00							

※ レッソンは都合により、告知なしで変更する場合がございます。何卒ご理解をお願い致します。

※ レッソン休日は変則的になります。詳しくはお問い合わせ下さい。

■ は変更があったプログラムです。