２０１８年１月～レッスンプログラムタイムテーブル

曜日	月		火		水		木		金		土	
時間	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	スタジオ	プール	スタジオ
10：30												
11：00	11:15 初級スイミング 40 松野	青竹ビクス 45 竹川	11:15 かんたんアクアビクス 45 飯田		休館日		中級スイミング 40 長田	代謝アップストレッチヨガ 60 皆川	11:45 マスターズ（サークル） 60 月1回（第3金曜） 米倉	青竹ビクス 45 竹川		11:30 ルーシーダットン 60 Reico
12：00	12:05 中級スイミング 40 米倉	12:00 健康体操 45 緒方		12:15 ピラティス 45 橋口			11:50 初級スイミング 40 松野	12:45 らくらくエアロ 45 梶原		12:30 ダンベル体操 60 梶原		
13：00	マスターズ（サークル） 60 米倉 松野・長田	フラダンス（サークル） 13:00～15:30 横内		13:15 エンジョイエアロ 60 荻野				13:45 ピラティス＆ストレッチポール 45 橋口	13:45 かんたんアクア 45 梶原	13:45 入門フラダンス 45 秋山		13:15 かんたんパワー＆シェイプ 45 長田
14：00		ジュニアスイミング体操場が15:30までご利用いただけます。										
15：00												
19：00	19:30 ファイティングシェイプアップ 45 荻野			19:15 ヒップホップ入門 30 Renka			エアロ経験のある方ご参加ください	19:00 BURNステップ＆エアロ 45 梶原				
20：00	20:30 かんたんパワー＆シェイプ 45 長田		20:30 初級スイミング 40 秋山	19:50 エンジョイヒップホップ30 Renka				19:50 初級エアロ 30 梶原	20:30 中級スイミング 40 秋山	19:45 セルフケア（リンパ流し） 30 まき		
21：00			中級スイミング 40 長田	同時開講				20:30 BBC 30 ビューティーボディサーキット 橋本	初級スイミング 40 松野	20:25 姿勢ゆがみリセット 30 まき		
22：00									同時開講			
22：30												