２０２３年１０月～レッスンプログラムタイムテーブル

曜日 / 時間	月 プール	月 スタジオ	火 プール	火 スタジオ	水 プール	水 スタジオ	木 プール	木 スタジオ	金 プール	金 スタジオ	土 プール	土 スタジオ
10：30												
11：00	11:15 初級スイミング 40 松野		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	11:15 ストレッチヨガ 45 ENA		青竹ビクス 60 竹川		12:00～ 1週目 コアエクササイズ 梶原
12：00	12:05 中級スイミングα 60 長田	12:00 ヨガ 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			12:30 ダンベル体操 60 梶原	その月の日程は掲示板をご覧ください。	2週目 ヨガ 緒方 / 3週目 ピラティス 橋口
13：00		フラダンス（サークル） 13:00～ 横内		13:15 エンジョイエアロ 60 堀井				12:45 中級エアロ 45 梶原				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15:00までご利用いただけます。						13:45 ピラティス＆ストレッチポール 45 橋口	14:00 かんたんアクアビクス 45 飯田	13:45 入門フラダンス 45 秋山		
15：00												
19：00	その月の日程は掲示板をご覧ください。	19:30 パワー＆シェイプ 30 長田		19:15 ヒップホップ入門 30 Renka								
20：00			20:30 らくらくスイミング 40 藤原	19:50 エンジョイヒップホップ30 Renka					20:30 らくらくスイミング 40 松野・長田			
21：00												
プール利用終了時間 21：30												プール利用終了時間 20：30
22：00												21：00