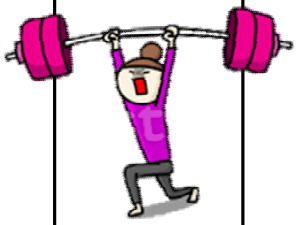
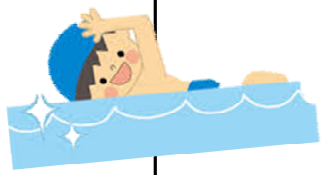
レッスンタイムスケジュール

R5年7月～

時間	火曜日 スタジオ	火曜日 プール	水曜日 スタジオ	水曜日 プール	時間	木曜日 スタジオ	木曜日 プール	金曜日 スタジオ	金曜日 プール	土曜日 スタジオ	土曜日 プール	時間
10:00		7/18～ NEW!!			10:00				7/14～ NEW!!			10:00
11:00	10:30～11:00 バランスボール 藤丸			10:30～11:15 レクレーション運動 スタッフ	11:00	10:30～11:00 筋トレ＆ストレッチ 西山		10:30～11:00 リズムエクササイズ 前田			ジュニアスイミング 土(1) B C 10:30～11:45	11:00
12:00		11:30～12:15 水中ウォーキング 西山			12:00		11:15～11:45 初心者スイム 新坂					12:00
13:00					13:00							13:00
14:00					14:00				14:00～14:45 水中ウォーキング 西山		ジュニアスイミング A 14:00～15:15	14:00
15:00		ジュニアスイミング A 15:00～16:15		ジュニアスイミング A 15:00～16:15	15:00		ジュニアスイミング A 15:00～16:15		ジュニアスイミング A 15:00～16:15			15:00
16:00		B 16:30～17:45	バレエ 16:20～17:20 バレエ Bクラス	B 16:30～17:45	16:00		B 16:30～17:45		B 16:30～17:45		B 15:30～16:45	16:00
17:00	ダンス The Sea House ラナイ日南校 MASAO	C 17:45～19:00	17:20～18:50 バレエ Aクラス	C 17:45～19:00	17:00		C 17:45～19:00		C 17:45～19:00		C 16:45～18:00	17:00
18:00					18:00							18:00
19:00					19:00	ダンス The Sea House ラナイ日南校		ダンス The Sea House ラナイ日南校	19:00～19:30 初めてプール 藤丸			19:00
20:00					20:00							20:00
21:00					21:00		ボディメイク系	リラックス系	アクアエクササイズ系	泳法	エンジョイ	21:00





プログラムの途中入場（１０分以内は可）退場はご遠慮ください。
※祝日のレッスンは休講します。