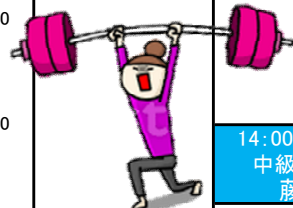


レッスンタイムスケジュール

R6年4月～

時間	火曜日		水曜日		時間	木曜日		金曜日		土曜日		時間
	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	
10:00					10:00							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 藤丸					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		14:00～14:30 中級スイム 藤丸			15:00							15:00
16:00		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	16:00		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		B 15:30～16:45	16:00
17:00		B 16:30～17:45	バレエ 16:20～17:20 バレエ Bクラス	B 16:30～17:45	17:00		B 16:30～17:45		B 16:30～17:45		C 16:45～18:00	17:00
18:00		C 17:45～19:00	17:20～18:50 バレエ Aクラス	C 17:45～19:00	18:00		C 17:45～19:00		C 17:45～19:00			18:00
19:00	ダンス The Sea House ラナイ日南校 18:10～21:00				19:00	ダンス The Sea House ラナイ日南校 18:00～21:00		ダンス The Sea House ラナイ日南校 19:30～21:00		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

4/2～
NEW!!



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。