

レッスントイムスケジュール

R7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	
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 池下 			10:30～11:00 リズムエクササイズ 池下 		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 那須 初心者 スイミングコース解放 11:30～13:00		初心者 スイミングコース解放 11:30～13:00	12:00		11:15～11:45 初心者スイム 藤丸 			初心者 スイミングコース解放 11:30～13:00	初心者 スイミングコース解放 11:30～13:00	12:00	
13:00					13:00							13:00	
14:00					14:00						14:00～14:45 水中ウォーキング 那須	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		ジュニアスイミング B 15:30～16:45	15:00	
16:00					16:00							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	ダンス The Sea House ラナイ日南校 18:15～21:00	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	ダンス The Sea House ラナイ日南校 18:00～19:00	C 17:45～19:00			18:00	
19:00					19:00	ダンス The Sea House ラナイ日南校 18:00～20:10						19:00	
20:00			ダンス The Sea House ラナイ日南校 19:45～21:00		20:00				19:00～19:30 初めてプール 藤丸 			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。