




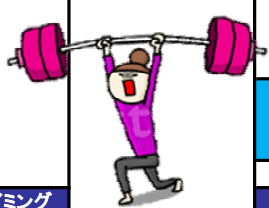




レッスントイムスケジュール

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	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				19:00~19:30 初めてプール 藤丸 		19:00
20:00			ダンス The Sea House ラナイ日南校 19:45~21:00		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。