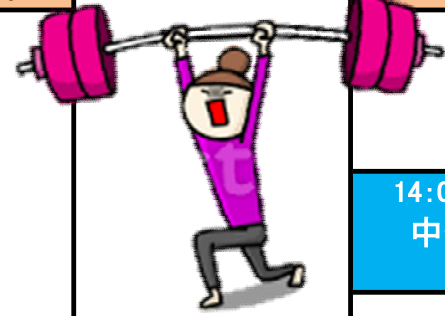
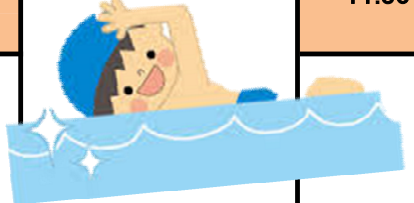


レッスントイムスケジュール

R7年6月～

時間	火曜日		水曜日		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	10:30～11:00 筋トレ&ストレッチ 池下 		10:30～11:00 ビバマッチョ 池下 	NEW!!		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		スタッフ 初心者 スイミングコース解放 11:30～13:00		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		初心者 スイミングコース解放 11:30～13:00	12:00
13:00											13:00
14:00				14:00～14:30 中級スイム 藤丸				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		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		B 16:30～17:45		B 16:30～17:45		B 16:30～17:45		B 16:30～17:45		C 16:45～18:00	16:00
17:00		C 17:45～19:00	バレエ 16:20～17:20 バレエ Bクラス 17:20～18:50 バレエ Aクラス	C 17:45～19:00		C 17:45～19:00		C 17:45～19:00			17:00
18:00	ダンス 18:00～21:00				ダンス 17:45～20:25		ダンス 17:45～19:15 The Ses House ラナイ日南校				18:00
19:00	The Ses House ラナイ日南校						19:30～20:00 ビバマッチョ 池下 	19:00～19:30 初めてプール 藤丸			19:00
20:00			ダンス 19:30～21:15 The Ses House ラナイ日南校					NEW!!			20:00
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。