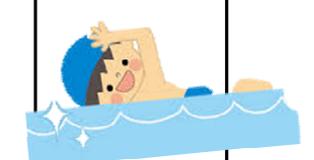


# レッスントイムスケジュール

R7年9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 体幹トレーニング 池下 🦶			10:30～11:15 レクリエーション運動 スタッフ	10:30～11:00 かんたん筋トレ 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 池下		11:30～12:00 プールdeダンス 池下	11:15～12:00 ビバマッチョ モーニング 池下 🦶						12:00
13:00											13:00
14:00											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 A 14:00～15:15	15:00
16:00		B 16:30～17:45		B 16:30～17:45		B 16:30～17:45		B 16:30～17:45		B 15:30～16:45	16:00
17:00		C 17:45～19:00	パレエ 16:20～17:20 パレエ Bクラス	C 17:45～19:00		C 17:45～19:00		C 17:45～19:00		C 16:45～18:00	17:00
18:00	ダンス 18:00～21:00		17:20～18:50 パレエ Aクラス		ダンス 17:45～20:25		ダンス 17:45～19:15				18:00
19:00	The Ses House ラナイ日南校						The Ses House ラナイ日南校				19:00
20:00			ダンス 19:30～21:15				19:30～20:15 ビバマッチョナイト 池下 🦶				20:00
21:00			The Ses House ラナイ日南校			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

**NEW**  
9/10, 9/24



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。