









レッスントイムスケジュール

R7年12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	10:10～10:30 朝ストレッチ		10:10～10:30 朝ストレッチ		10:10～10:30 朝ストレッチ		10:10～10:30 朝ストレッチ				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	10:30～11:00 かんたん筋トレ 池下 		10:30～11:00 体幹トレーニング 池下 		10:30～11:00 タオルで筋トレ 村山 	ジュニアスイミング	11:00
	11:10～11:40 シェイプボクシング 池下 	11:15～11:45 初心者スイム 藤丸			11:15～12:00 ビバマッチョ モーニング 池下		11:10～11:40 簡単ステップ 池下 			土(1) B C 10:30～11:45	
12:00		11:50～12:30 水中ウォーキング 池下 		11:30～12:00 水中リズム 池下 			11:45～12:15 簡単ストレッチ 津曲 				12:00
13:00											13:00
14:00				14:00～14:30 中級スイム 藤丸							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
16:00		B 16:30～17:45		B 16:30～17:45							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							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 The Ses House ラナイ日南校				18:00
19:00	The Ses House ラナイ日南校					19:00～19:30 初めてプール 藤丸			18:30～19:00 ガッツリ筋トレ 池下		19:00
20:00			ダンス 19:30～21:15 The Ses House ラナイ日南校		The Ses House ラナイ日南校		19:30～20:15 ビバマッチョナイト 池下		19:15～20:00 ファイトボクシング 池下		20:00
21:00					朝ストレッチ	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!

NEW!

NEW!

NEW!

NEW!

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。