

レッスンタイムスケジュール

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	11:00	
12:00	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	11:50～12:30 水中ウォーキング 池下		11:30～12:00 水中リズム 池下		11:10～11:40 簡単ステップ 池下				12:00	
13:00											13:00	
14:00				14:00～14:30 中級スイム 藤丸		14:00～14:45 筋トレ＆ウォーク 池下		14:00～14:45 水中ウォーキング 池下		14:00～15:15 ジュニアスイミング A	14:00	
15:00		ジュニアスイミング A		15:00～16:15 バレエ Bクラス		15:00～16:15 バレエ Bクラス		15:00～16:15 バレエ Aクラス		15:00～15:15 ジュニアスイミング B	15:00	
16:00		15:00～16:15 ダンス		16:30～17:45 バレエ Aクラス		16:30～17:45 バレエ Bクラス		16:30～17:45 バレエ Aクラス		15:30～16:45 ダンス	16:00	
17:00		B		C		B		B		C	17:00	
18:00		C		17:45～19:00 バレエ Aクラス		17:45～19:00 ダンス		17:45～19:00 ダンス		16:45～18:00 The Ses House ラナイ日南校	18:00	
19:00							19:00～19:30 初めてプール 藤丸		19:00～19:30 The Ses House ラナイ日南校		18:30～19:00 ガツツリ筋トレ 池下	19:00
20:00	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											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。