

レッスントイムスケジュール

R8年3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		ジュニアスイミング							15:00
16:00		A 15:00～16:15		A 15:00～16:15							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
18:00		C 17:45～19:00	17:20～18:50 バレエ Aクラス	C 17:45～19:00							18:00
19:00	ダンス 18:00～21:00			ダンス 17:45～20:25			ダンス 17:45～19:15		18:30～19:00 ガッツリ筋トレ 池下		19:00
20:00	The Ses House ラナイ日南校		ダンス 19:30～21:15 The Ses House ラナイ日南校		19:00～19:30 初めてプール 藤丸		The Ses House ラナイ日南校		19:15～20:00 ファイトボクシング 池下		20:00
21:00											21:00
					朝ストレッチ		リラククス系		泳法		
						ボディメイク系		アクアエクササイズ系		エンジョイ	

NEW!

Change!



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。