













レッスントータルスケジュール

R8年4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		10:10～10:40 タオルで筋トレ 村山 		10:00
11:00	10:30～11:00 バランスボール 藤丸 		10:30～11:00 座って筋トレ 池下 	10:30～11:15 レクリエーション運動 スタッフ(山浦)	10:30～11:15 ビバマッチョ モーニング 池下		10:30～11:00 体幹トレーニング 池下 			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	NEW!	11:30～12:00 水中リズム 池下 	11:30～12:00 コアストレッチ リサ	NEW!	11:10～11:40 初めてのステップ 池下 	11:45～12:15 簡単ストレッチ 津曲 		土(1) B C 10:30～11:45	12:00
12:00		12:00～12:30 水中ウォーキング 池下 									13:00
13:00											14:00
14:00				14:00～14:30 中級スイム 藤丸		14:00～14:30 水中リズム 池下 		14:00～14:45 水中ウォーキング 村山 		ジュニアスイミング	14:00
15:00		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング		ジュニアスイミング		A 14:00～15:15	15:00
16:00		A 15:00～16:15		A 15:00～16:15		A 15:00～16:15		A 15:00～16:15		B 15:30～16:45	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		B 16:30～17:45		B 16:30～17:45		C 16:45～18:00	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		C 17:45～19:00		ダンス 17:45～19:15			18:00
19:00	ダンス 18:00～21:00				ダンス 17:45～20:25		The Ses House ラナイ日南校		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			19:30～20:15 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			The Ses House ラナイ日南校								21:00
				朝ストレッチ	リズムエクササイズ	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	



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。