

レッスントイムスケジュール

R8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	10:10～10:30 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 土(1) B C 10:30～11:45		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					11:10～11:40 楽しくステップ 村山	NEW !			
12:00		12:00～12:30 水中ウォーキング 池下		11:30～12:00 水中リズム 池下	11:30～12:00 コアストレッチ リサ		11:45～12:15 エクササイズ入門 池下				12:00
13:00											13:00
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 A 14:00～15:15	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			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 The Ses House ラナイ日南校		17:20～18:50 パレエ Aクラス		ダンス 17:45～20:25 The Ses House ラナイ日南校		ダンス 17:45～19:15 The Ses House ラナイ日南校		18:30～19:00 ガッツリ筋トレ 池下		18:00
19:00						19:00～19:30 初めてプール 藤丸			19:15～20:00 ファイトボクシング 池下		19:00
20:00							19:30～20:15 ビバマッチョナイト 池下				20:00
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	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。