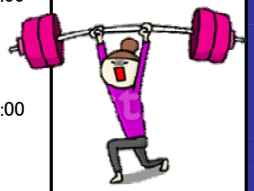
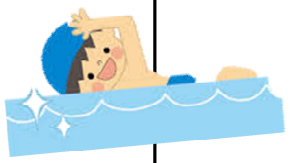
レッスンタイムスケジュール

R8年11月～

時間	火曜日 スタジオ	火曜日 プール	水曜日 スタジオ	水曜日 プール	木曜日 スタジオ	木曜日 プール	金曜日 スタジオ	金曜日 プール	土曜日 スタジオ	土曜日 プール	時間
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		10:30～11:00 座って筋トレ 池下	10:30～11:15 レクレーション運動 スタッフ	10:30～11:15 ビバマッチョ モーニング 池下		10:30～11:00 タオルで筋トレ 村山 Change!			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						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 B 15:30～16:45 C 16:45～18:00	14:00
15:00		ジュニアスイミング A 15:00～16:15 B 16:30～17:45 C 17:45～19:00		ジュニアスイミング A 15:00～16:15 B 16:30～17:45 C 17:45～19:00		ジュニアスイミング A 15:00～16:15 B 16:30～17:45 C 17:45～19:00		ジュニアスイミング A 15:00～16:15 B 16:30～17:45 C 17:45～19:00			15:00
16:00											16:00
17:00			バレエ 16:20～17:20 バレエ Bクラス 17:20～18:50 バレエ Aクラス								17:00
18:00	ダンス 18:00～21:00 The Ses House ラナイ日南校				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。