

# スタジオ・プール タイムスケジュール (2020年9月～)

スタジオ

フリースイム

スイミングレッスン

ジュニアスクール

	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
8:30		30 フリー												30	
9:00	00	15 スイム												30 フリースイム	
9:30	00	太極拳	40	30 ジュニア	40	30	10	10	40	00	50	10	15	30 ジュニア	
10:00	10	オリジナルエアロ	30	フリースイム	20	00	00	00	30	00	20	10	30	30	
10:30	55		40	ジュニア	30	ジュニア	フリースイム	40	ジュニア	フリースイム	30	ジュニア	フリースイム	45	
11:00	5	チャレンジステップ	25	30	20	20	45	ポルトブラ	25	25	20	20	20	25	
11:30	50		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
12:00			30	初・中・上級	30	30	30	初・中・上級	30	30	30	30	30	30	
12:30			30	30	30	40	30	30	40	30	30	40	30	30	
13:00			10	ジュニア	0	ジュニア	フリースイム	0	ジュニア	フリースイム	0	ジュニア	フリースイム	15	
13:30			50	ジュニア	50	ジュニア	フリースイム	50	ジュニア	フリースイム	50	ジュニア	フリースイム	50	
14:00				ジュニア		ジュニア	フリースイム		ジュニア	フリースイム		ジュニア	フリースイム		
14:30				ジュニア		ジュニア	フリースイム		ジュニア	フリースイム		ジュニア	フリースイム		
15:00	00	00		15		15		15		15		15		15	
15:30	45	初級	ジュニアスクールのみ												
16:00	00	中/上級	18:30	30	19:00	00	30	19:00	00	30	19:00	00	30	19:00	00
16:30	00	中/上級	19:30	ジュニア	フリースイム	19:30	ジュニア	フリースイム	19:30	ジュニア	フリースイム	19:30	ジュニア	フリースイム	19:30
17:00	00	30	20:00	0	45	10	ラテンエアロ	45	10	楽しくステップ	15	00	0	45	
17:30			20:30	45	45	55	fighting fate	45	50	55	00	00	45	45	
			21:00	00	50	00	ゆらぎストレッチ	30	00	サーキット	5	10	50	30	
			21:30	45	50	45	マスターズ	00	30	フィットネスヨガ	50	40	50	00	
			22:00	50	00	50	00	00	00	30	00	50	00	00	