スタジオ・プール　タイムスケジュール　（2020年４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

	スタジオ	プール
8:30		30 フリースイム
9:00	00 太極拳	15
9:30	00	ジュニア
10:00	10 オリジナルエアロ	
10:30	55	
11:00	5 チャレンジステップ	
11:30	50	
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		00 初級 45
15:30		00 フリースイム
16:00		中/上級 00
16:30		30
17:00		
17:30		

月曜日

	スタジオ	プール
8:30		
9:00		10 30 ジュニア フリースイム 20 30
9:30	40 引き締めヨガ 30	
10:00	40 走らないエアロ 25	30 初・中・上級 30
11:00		30 ジュニア フリースイム 15
11:30		
12:00		
12:30		
13:00	10 ロコトレ教室 50	
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:30		30 ジュニア 00 初級 30 フリースイム
19:00	0 ズンバ 45	45 中/上級 45
19:30		
20:00		
20:30	00 JSA ピラティス 45	50 マスターズ 50
21:00		
21:30		00
22:00		

火曜日

	スタジオ	プール
8:30		
9:00		
9:30	40 ピラティス 20	
10:00	30 ズンバ 20	00 ジュニア 20 00 フリースイム
10:30		
11:00		
11:30		30 初・中・上級 30
12:00		
12:30		30 ジュニア 40 飛込 0 30 フリースイム 15
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:30		30 ジュニア 00 初級 30 フリースイム
19:00		45 中/上級 45
19:30		
20:00	10 ラテンエアロ 55	50 アクアビクス 30
20:30		
21:00	00 ゆらぎストレッチ 45	00
21:30		
22:00		

水曜日

	スタジオ	プール
8:30		
9:00		10 10 上級朝練 10 10 ジュニア フリースイム 20 30
9:30		
10:00		
10:30	45 ボルドブラ 25	
11:00		
11:30		30 初・中・上級 30
12:00		
12:30		30 ジュニア 40 WK 0 30 フリースイム 15
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:30		30 ジュニア 00 初級 30 フリースイム
19:00		45 中/上級 45
19:30		
20:00	10 fighting fate 50	
20:30		
21:00	00 サーキット 30	00
21:30		
22:00		

木曜日

	スタジオ	プール
8:30		
9:00		
9:30	40 青竹ＥＸ 30	
10:00		
10:30	40 ファットバーン 25	
11:00		
11:30		00 00 ジュニア フリースイム 20 30
12:00		30 初・中・上級 30
12:30		30 ジュニア フリースイム 15
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:30		30 ジュニア 45 中/上級 45 フリースイム
19:00		
19:30		
20:00	10 楽しくステップ 55	
20:30		
21:00	5 フィットネスヨガ 50	ショート 30 00
21:30		
22:00		

金曜日

	スタジオ	プール
8:30		
9:00		
9:30	50 ソフトヨガ 20	
10:00	30 オリジナルダンス 20	
10:30		
11:00		10 10 上級中級 10 10 ジュニア フリースイム 20 30
11:30		
12:00		30 初・中・上級 30
12:30		30 ジュニア 40 WK 0 30 フリースイム 15
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:30		30 ジュニア 00 初級 30 フリースイム
19:00	15 ズンバ 00	45 中/上級 45
19:30		
20:00		
20:30	10 ストレッチヨガ 40	50 マスターズ 50
21:00		
21:30		00
22:00		

土曜日

	スタジオ	プール
8:30		30 フリースイム
9:00		
9:30		15 ジュニア
10:00		30
10:30		45 アクアビクス 25 フリースイム
11:00		30
11:30		30 初・中・上級 30
12:00		
12:30		30 フリースイム 15
13:00		
13:30		ジュニア
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:30		30 ジュニア 0 泳法 40 45 シンクロ 0 フリースイム
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		30
21:30		

ジュニアスクールのみ