## スタジオ・プール タイムスケジュール (2022年6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 ※1…各クラスでレッスン時間が異なります。

日曜日   月曜日   大塚日   大塚		7,7211		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u>,,,</u>	(初級	ጀ) 11:50-12:35 (	中級)11:30-12:20	(上級)11:35-12:30
13   13   13   13   14   15   15   15   15   15   15   15		日曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日		
1				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	
1	8:30								8:30
9:30 大磁学 10:00 0 0 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30 17 10:00 10:30	9:00	15 スイ							
10-00	9:30	15		30	チェックイン 9:30~			<u> </u>	15
11:00	10:00	00	10:00	ジ 45 引き締め	45 1/37/3 00 100		45 書竹 F X		ジュニア <sub>10:0</sub>
11:00	10:30	オリジナル		25 ヨガ ニ フリー ユ	25	フリー	30	20 71-	10.2
13:30		50		<sup>40</sup> <sub>走らない</sub> ア	TIMBA TIMBA	40 スイム	40 ファット <sup>ニア</sup> スイム	40 オリジナル スイム	フリース1ム
11:30 4 ステップ 12:00	11:00	0 チャレンジ ジ	11:00	20 20 20	20 20	20	20 1-9 20	20	<sub>25</sub> ビクス
12:00	11:30	40 ステップ	11:30		30 30 × 1	30 30 × 1			30 ※1
13:30			12:00	初·中·上級	初·中·上級	初·中·上級	初·中·上級	初・中・上級	初・中・上級 12:0
13:00 ア 13:00 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 13:30 14:00 13:30 14:00 14:30 14:30 14:30 15:00 15	12:30		12:30					30 40 30	30 30 30 35
13:30 14:00 14:00 14:30 14:00 14:30 14:30 15:0	13:00	ア		7	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	W K -		W	
14:00	13:30			<sup>10</sup> ロコトレ ジ リ	ジッツ	ジッツ	ジッ		15
14:30				40 教室 ユート	그	고		고	ジ
15:00				= 1					<u> </u>
15:30				<i>γ</i> Δ	7 A	7 4	アム	7 ь	ア
15:30 30 7 18:30 30 18:30 16:00 16:00 17:00 17:00 17:30 30 20:30 40 20:00 20:30 40 20:00 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 3	15:00	00 0	15:00	15	15		15	15	15:0
17:00	15:30		フ 18:30	30	30			30	30 18:3
17:00	16:00		19:00	≈ <mark>700  </mark>	<b>=</b>	>> <mark>"00""</mark>	=;	≈; 00 °	19:0
17:00	16:30	中/上		<mark>ュ <sup>初級</sup> フ</mark>		ュ <mark>初級</mark> フ	1 1	ユ <mark>初級</mark> フ	7 11 19:3
17:00		秋00	<u>,</u>	= "J = 45	= = 1	= 45 L	_ <mark>45</mark>		
17:30				ZUMBA 上級 人	10 <sub>ラテン</sub>	10 fighting ア 中/ス	10 ウエル 上級	10 ア <sub>泳法</sub> ス	7 A
21:00 55 JSA マスターズ 30 健康 30 サーキット 30 サーキット 30 ヨガ 30 ヨガ 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30				40 40 1	50 IPロ 型 イ 30 ム	50 fate 40 A	50 ビクス 40 ム	<u> </u>	<b>_</b>
21:30 40 ストレッチ 30 30 40 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30				55 JSA 778-7	00 健康		50	00 -11 -3	ティック
21:55 是終混館 21 - 55				40 ピラテイス 30	40 ストレッチ 30	30 30	40 ヨガ	30   ヨカ     <sub>30</sub>	30
			21:55			最終退館	21:55		