

# スタジオ・プール タイムスケジュール

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。

(初級) 11:50-12:35 (中級) 11:30-12:20 (上級) 11:35-12:30

	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	チェックイン 8:30~														8:30			
9:00		30 フリー スイム	チェックイン 9:00~				チェックイン 9:00~				チェックイン 9:00~		チェックイン 9:00~		9:00			
9:30	15 肩こり腰 痛 ヨガ	ジュニア		30 10 フリー スイム	チェックイン 9:30~			10 10 上級 朝練	チェックイン 9:30~			10 10 中級 朝練		15 ジュニア	9:30			
10:00	00 オリジナル エアロ		45 引き締め ヨガ	25 ジュニア	45 ポテイコ ディショ ング	00 ジュニア	00 フリー スイム	30 青竹EX	00 00 ジュニア	00 00 フリー スイム	50 ソフト ヨガ	20 フリー スイム	30 フリー スイム	30 フリー スイム	10:00			
10:30	50 チャレンジ ステップ		10 走らない エアロ	40 ジュニア	40 ZUMBA	20 ジュニア	20 フリー スイム	40 ポルド ブラ	40 ファット バーン	20 ジュニア	20 オリジナル ダンス	40 フリー スイム	40 フリー スイム	45 アクア ピクス	25 ジュニア	10:30		
11:00			20 ジュニア	20 フリー スイム	20 ZUMBA	20 ジュニア	20 フリー スイム	20 ポルド ブラ	20 ファット バーン	20 ジュニア	20 オリジナル ダンス	20 フリー スイム	20 フリー スイム	25 アクア ピクス	30 ジュニア	11:00		
11:30			40 ジュニア	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	30 ※1 初・中・上級	11:30		
12:00				30 初・中・上級	30 初・中・上級	30 初・中・上級	30 初・中・上級	30 初・中・上級	30 初・中・上級	30 初・中・上級	30 初・中・上級	30 初・中・上級	30 初・中・上級	30 初・中・上級	30 初・中・上級	12:00		
12:30			30 ジュニア	30 フリー スイム	30 ジュニア	40 フリー スイム	30 ジュニア	40 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	30 ジュニア	40 フリー スイム	30 フリー スイム	30 フリー スイム	12:30			
13:00			10 肩こり 腰痛改 善	40 ジュニア	10 肩こり 腰痛改 善	40 ジュニア	10 肩こり 腰痛改 善	40 ジュニア	10 肩こり 腰痛改 善	40 ジュニア	10 肩こり 腰痛改 善	40 ジュニア	10 肩こり 腰痛改 善	10 ジュニア	13:00			
13:30				30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア	13:30			
14:00				30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア	14:00			
14:30				30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア		30 ジュニア	14:30			
15:00		00 初級		15 フリー スイム		15 フリー スイム		15 フリー スイム		15 フリー スイム		15 フリー スイム		15 フリー スイム	15:00			
15:30		30 中/上 級	ジュニアスクールのみ														15:30	
16:00		00 フリー スイム	18:30	30 ジュニア	18:30	30 ジュニア	18:30	30 ジュニア	18:30	30 ジュニア	18:30	30 ジュニア	18:30	30 ジュニア	18:30			
16:30		00 フリー スイム	19:00	00 初級	19:00	00 初級	19:00	00 初級	19:00	00 初級	19:00	00 初級	19:00	00 初級	19:00			
17:00		00 フリー スイム	19:30	45 中/ 上級	19:30	45 中/ 上級	19:30	45 中/ 上級	19:30	45 中/ 上級	19:30	45 中/ 上級	19:30	45 中/ 上級	19:30			
17:30		30 フリー スイム	20:00	0 ZUMBA	20:00	10 ラテン エアロ	20:00	10 fighting fate	20:00	10 ウエル ピクス	20:00	10 ZUMBA	20:00	10 泳法 塾	20:00			
			20:30	40 ZUMBA	20:30	50 ラテン エアロ	20:30	50 fighting fate	20:30	50 ウエル ピクス	20:30	50 ZUMBA	20:30	30 泳法 塾	20:30			
			21:00	55 JSA ピラティス	21:00	00 健康 ストレッチ	21:00	00 サーキット	21:00	00 フィット ネス ヨガ	21:00	00 ストレッチ ヨガ	21:00	00 マスターズ	21:00			
			21:30	40 ピラティス	21:30	40 健康 ストレッチ	21:30	30 サーキット	21:30	40 フィット ネス ヨガ	21:30	30 ストレッチ ヨガ	21:30	30 マスターズ	21:30			
			21:55	最終退館 21:55														21:55