

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~														
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~		
9:30	15 肩こり腰 痛 ヨガ	ジュニア	30 ジュニア	10 フリー スイム	チェックイン 9:30~		10 上級 朝練	10	チェックイン 9:30~		10 中級 朝練	10	ジュニア		
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 ニング	00 ジュニア	00 フリー スイム	30 青竹EX	00 ジュニア	00 フリー スイム	50 ソフト ヨガ	20 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	15 ジュニア
10:30	50 チャレンジ ステップ		40 走らない エアロ	20 ジュニア	40 ZUMBA	20 ジュニア	20 フリー スイム	40 ポルト 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	45 アクア ピクス	25 ジュニア
11:00			30 ※1	30 ※1	30 ※1	30 ※1	30 ※1	30 ※1	30 ※1	30 ※1	30 ※1	30 ※1	30 ※1	30 ※1	30 ※1
11:30			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	30 初・中・上級
12:00			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	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	30 ジュニア
12:30		10 肩こり 腰痛改 善	40 ジュニア	フリ ー ス イ ム	フリ ー ス イ ム	フリ ー ス イ ム	フリ ー ス イ ム	フリ ー ス イ ム	フリ ー ス イ ム	フリ ー ス イ ム	フリ ー ス イ ム	フリ ー ス イ ム	フリ ー ス イ ム	フリ ー ス イ ム	
13:00															
13:30															
14:00															
14:30															
15:00		00 初級	00 フリー スイム	15 ジュニア	15 ジュニア	15 ジュニア	15 ジュニア	15 ジュニア	15 ジュニア	15 ジュニア	15 ジュニア	15 ジュニア	15 ジュニア	15 ジュニア	
15:30		30 中/上 級	00 初級	30 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	
16:00			00 初級	30 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	30 ジュニア	30 フリー スイム	
16:30			45 中/ 上級	00 フリー スイム	10 ラテン エアロ	50 泳法 塾	10 fighting fate	45 中/ 上級	10 ウエル ピクス	50 ZUMBA	10 泳法 塾	50 フリー スイム	00 ア-ティ ス ディ ック	00 フリー スイム	
17:00			00 ZUMBA	40 フリー スイム	50 健康 ストレッチ	30 サーキット	00 サーキット	50 フィット ネス ヨガ	50 ZUMBA	00 ストレッチ ヨガ	50 マスターズ	30 マスターズ	00 フリー スイム	00 フリー スイム	
17:30			00 ZUMBA	40 フリー スイム	50 健康 ストレッチ	30 サーキット	00 サーキット	50 フィット ネス ヨガ	50 ZUMBA	00 ストレッチ ヨガ	50 マスターズ	30 マスターズ	00 フリー スイム	00 フリー スイム	
18:00	最終退館 18:00														
18:30															
19:00															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
21:55	最終退館 21:55														