

☆レッスン スケジュール 《プール&スタジオ》

平成25年4月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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
10:00	10:30~11:00 はじめてクロール		10:30~11:00 はじめて平泳ぎ		10:15~11:00 マタニティ(有料)		10:30~11:00 はじめてクロール		10:30~11:00 はじめて平泳ぎ		10:15~11:00 マタニティ(有料)	10:30~11:20 たのしいステップ(杉本)
11:00	11:30~12:10 アクアピクス大プール(児島)	11:00~12:00 モーニングヨガ(小栗)	11:30~12:00 アクアウォーク	11:00~11:50 はじめてステップ(鳥居)		11:00~11:50 はじめてエアロ&マット(鳥居)	11:30~12:10 アクアピクス大プール(岩田)	11:00~11:50 かんたんステップ(児島)	11:30~12:00 アクアジョイ	11:00~11:50 たのしいエアロ(北村)	11:00~12:00(7A7~11:40) いけいけロング ゆっくり4種目 かんたんクロール&おまかせ	11:30~12:30 アクアピクス小プール(忍)
12:00	12:30~13:00 アクアウォーク	12:10~12:50 はじめてエアロ(小栗)	12:15~13:00 第1週・第3週開催となります!!	12:15~13:00 New!! バレトン(坂井田)	12:15~12:45 ショートアクア大プール(鳥居)	12:00~12:30 FUNK(杉本)	12:30~13:00 アクアウォーク	12:00~12:40 New!! ZUMBA(児島)		12:00~12:50 New!! ヘルシーヨガ(YURI)	12:20~12:30 ワソポイントレッスン(チャレンジスイム) *最終週タイムトライアル	12:30~13:00 リラックスヨガ(鳥居)
13:00	13:15~14:15 ゆっくりハタライ&おまかせ かんたん背泳ぎ&おまかせ	13:00~13:50 かんたんエアロ(古田)	13:15~14:15 ゆっくりクロール&ターン かんたん背泳ぎ&おまかせ	13:10~14:00 ZUMBA(北村)	13:15~14:15 たのしいエアロ(杉本)	13:00~13:50 いけいけロング ゆっくり4種目 かんたんクロール&おまかせ	13:15~14:15 がんばるモデル かんたんハタライ&おまかせ	13:00~13:50 ピラティス(MIYAKO)	13:15~14:15 ゆっくり4種目 かんたん平泳ぎ&おまかせ	13:00~13:50 ダンベルステップ(児島)		13:30~14:20 子供キッドダンス
14:00	14:30~14:40 ワソポイントレッスン						14:30~14:40 ワソポイントレッスン					14:30~15:20 子供ジュニアダンス
15:00	17:00 18:00 19:00 スイミングスクール<フリー遊泳コース有り>	フリー卓球	17:00 18:00 19:00 スイミングスクール<フリー遊泳コース有り>	フリー卓球	17:00 18:00 19:00 スイミングスクール<フリー遊泳コース有り>	フリー卓球	17:00 18:00 19:00 スイミングスクール<フリー遊泳コース有り>	フリー卓球	17:00 18:00 19:00 スイミングスクール<フリー遊泳コース有り>	フリー卓球	17:00 18:00 19:00 スイミングスクール<フリー遊泳コース有り>	フリー卓球
16:00												
17:00												
18:00												
19:00		19:10~20:00 New!! ピラティス(広田)		19:10~20:10 がんばるステップ60(児島)		19:10~20:00 かんたんエアロ(北村)		19:10~20:00 かんたんステップ(鳥居)		19:00~20:00 ビューティーヨガ(大村)		
20:00	20:10~20:50 アクアピクス小プール(丹羽)	20:10~21:00 ダンベルステップ(杉本)	20:00~21:00 ゆっくり4種目 かんたんクロール&おまかせ	20:20~21:10 ZUMBA(北村)	20:10~20:50 アクアピクス小プール(後藤)	20:10~21:00 New!! JAZZ HIP HOP(YURI)	20:00~20:30 アクアミックス	20:10~21:00 ピラティス(鳥居)	20:00~21:00 いけいけロング ゆっくり4種目	20:10~21:00 New!! ZUMBA(可児)	20:00~21:00 ゆっくり4種目 かんたん平泳ぎ&おまかせ	
21:00	20:50~21:20 はじめてハタライ		21:20~21:30 ワソポイントレッスン		20:50~21:20 はじめて背泳ぎ		ゆっくりクロール&ターン		21:20~21:30 ワソポイントレッスン		21:20~21:30 ワソポイントレッスン(チャレンジスイム) *最終週タイムトライアル	
22:00												

《強度》	初心者・初級	初中級	中級	中上級	上級
プール→	はじめて・かんたん	ゆっくり	ゆっくり	がんばる	いけいけ
スタジオ→	はじめて	かんたん	たのしい	がんばる	

~ REDS