

☆レッスン スケジュール 《プール&スタジオ》

2025年10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					10:15～11:00						10:15～11:00	
	10:30～11:00		10:30～11:00		マタニティ (有料)		10:30～11:00		10:30～11:00		マタニティ (有料)	10:30～11:15
	はじめて クロール	11:00～11:50	はじめて 平泳ぎ	11:00～11:45		11:00～11:45	はじめて クロール	11:00～11:45	はじめて 平泳ぎ	11:00～11:45	11:00～12:00(アカア～11:40)	たのしい ステップ (杉本)
11:00	11:30～12:10	モーニング ヨーガ (小栗)	11:30～12:00	はじめて ステップ (杉本)		はじめて エアロ (大野)	11:30～12:10	かんたん ステップ (児島)	11:30～12:00	ダンスエアロ (北村)	いけいけ ロング	11:30～12:20
	アクアビクス 大プール (児島)	12:10～12:50	アクアウォーク	12:00～12:45		12:00～12:30	アクアビクス 大プール (岩田)	12:00～12:45	アクアジョイ	12:00～12:50	かんたん クロール & おまかせ	アクア ビクス 小プール (大野)
12:00	12:30～13:00	はじめて エアロ (小栗)		バレトン (早崎)	12:15～12:45	FUNK (杉本)	12:30～13:00	ZUMBA (児島)		ヘルシー ヨーガ (竹村)	12:20～12:30	リラックス ヨーガ (竹村)
	アクアウォーク	13:10～13:55		13:00～13:45	アクアジョイ	12:35～12:50 すてきにシェイブ (杉本)	アクアウォーク	13:00～13:45			ワンポイントレッスン(チャレンジスイム) * 最終週タイムトライアル	
13:00	13:15～14:15	かんたん エアロ (内海)	13:15～14:15	ZUMBA (北村)	13:15～14:15	13:10～13:55	13:15～14:15	1,3,5週 ボディメンテナンス 2,4週 ピラティス (MIYAKO)	13:15～14:15	ダンベル ステップ (児島)		13:30～14:20
	ゆっくり バタフライ & おまかせ		ゆっくり クロール & ターン		いけいけ ロング	ゆっくり 4種目	かんたん バタフライ & おまかせ	がんばる ミドル	ゆっくり 4種目			子供 キッドダンス
14:00	14:30～14:40 ワンポイントレッスン			フリー 卓球			14:30～14:40 ワンポイントレッスン					14:30～15:20
15:00		フリー 卓球		フリー 卓球				フリー 卓球			スイミングスクール ＜フリー遊泳コース有り＞	子供 ジュニアダンス
16:00												
17:00	スイミングスクール ＜フリー遊泳 コース有り＞		スイミングスクール ＜フリー遊泳 コース有り＞		スイミングスクール ＜フリー遊泳コース有り＞		スイミングスクール ＜フリー遊泳 コース有り＞		スイミングスクール ＜フリー遊泳 コース有り＞			
18:00		19:10～20:00		19:10～20:00		19:00～20:00		19:00～19:45		19:00～19:50		
19:00		ピラティス (広田)		ZUMBA (Yukes Ray)		Salsation (北村)		リトモス (中島)		ビューティー ヨーガ (大村)		
20:00	20:10～20:50	20:10～21:00	20:00～21:00	20:10～21:00	10月より 18:00～19:00 となります	20:10～20:40	20:00～20:30	20:00～20:50	20:00～21:00	20:00～20:50	20:00～21:00	
	アクアビクス 小プール (清水)	ダンベル ステップ (杉本)	ゆっくり 4種目	かんたん クロール & おまかせ	たのしい エアロ (内海)	アクアビクス 小プール (児島)	アクアミックス	ピラティス (古田)	いけいけ ロング	ZUMBA (北村)	ゆっくり 4種目	かんたん平泳ぎ & おまかせ
21:00	20:50～21:20					20:40～21:20	20:40～21:10					
	はじめて バタフライ		21:20～21:30 ワンポイントレッスン		ゆっくり 4種目		ゆっくりクロール &ターン			21:20～21:30 ワンポイントレッスン		
22:00											21:20～21:30 ワンポイントレッスン(チャレンジスイム) * 最終週タイムトライアル	

《強度》

プール→

スタジオ→

初心者・初級

はじめて・かんたん

はじめて

初中級

ゆっくり

かんたん

中級

ゆっくり

たのしい

中上級

がんばる

がんばる

上級

いけいけ

～REDS～