



10~12月 レッスンスケジュール



| | 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 |
| 10:00 | 10:00~10:45 MIXトレーニング 黒木 | | 10:00~11:00 エアロ&ボールエクササイズ 末元 | | 10:00~10:45 初中級エアロ 黒木 | | 10:00~11:00 初中級エアロ 宇田津 | | 10:00~11:00 初級フラダンス 斉藤 | | 10:00~10:55 初級ステップ55 黒木 | |
| 11:00 | 10:50~11:35 初級エアロ 黒木 | | | | 10:50~11:35 初級ステップ45 黒木 | 11:15~12:15 初心者 妹尾 | | | | 11:15~11:45 水中体幹トレーニング 横山 | 11:00~12:00 中級エアロ 黒木 | |
| 12:00 | | | 11:30~12:10 アクア 村田 | | | | | 11:15~12:15 レベルUPチャレンジ 妹尾 | | 12:00~12:45 ワンポイント(月別) 飯星 | | |
| 13:00 | | 12:30~13:00 水中リズム運動 飯星 | | 12:20~13:10 楽ラク4泳法 飯星 | | 12:30~13:30 楽ラク4泳法ターン 妹尾 | | 12:30~13:00 アクアジョグ 飯星 | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | 13:30~14:30 ジャンプコース (4種目+スタート) 妹尾 |
| 14:00 | | 13:30~14:30 レベルUPチャレンジ 妹尾 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:30~20:30 初級ステップ 宇田津 | | 19:30~20:30 初中級エアロ 黒木 | | 19:30~20:30 初中級エアロ 宇田津 | | 19:30~20:30 エアロ&ボールエクササイズ 末元 | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | |

10~12月休講日について
日曜日・祝祭日
10月10日
11月3・23日
12月30・31日

年間カレンダーをご覧ください

※ のレッスンは新設・内容変更・時間変更のレッスンです

📌マークはレッスンレベル表示です

※レッスンスケジュールは季節・利用者人数により3ヶ月での変更をおこなうことがあります