



1～3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	10:00～10:30 MIXトレーニング30 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		10:00～10:50 初級ステップ50 黒木	
11:00	10:35～11:20 初級エアロ45 黒木				10:50～11:20 初級ステップ30 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				
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		12:00～12:45 ワンポイント(月別) 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									19:00～19:45 初級ステップ45 黒木			
20:00			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					
20:30												
21:30												

1～3月休講日について
日曜日・祝祭日
1月1日～3・9日
2月11・23日
3月21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