レッスンプログラム表

H23年12月～H24年3月

時間	月		火		水		木		金		土		日		時間
	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	スタジオ	
10															10
		10:30 はじめてエアロ		10:20 リラクゼーションストレッチ		10:30 はじめてステップ		10:20 身体ほぐし体操		10:30 腰痛体操		10:30 ストレッチ		10:30 ボールストレッチ	
11		11:15 青竹ふみふみ	11:00 ベビー未就園児水泳教室		11:15 はじめてクロール		11:00 ベビー未就園児水泳教室			11:15 引締めお腹	11:00 ベビー未就園児水泳教室		11:15 アクアビクス		11
12															12
		13:00 腰痛体操		12:45 シェイプダンベル		12:45 ボールストレッチ		13:00 青竹ふみふみ		13:00 シェイプダンベル	13:00 子ども水泳教室（幼児）			13:45 ストレッチ	
13		13:45 かんたんステップ		13:30 引締めボディーステップ		13:30 ダンベルビクス		13:45 引締めお腹		13:45 かんたんエアロ	14:00 子ども水泳教室（学童）	14:15 ストレッチ		14:15 かんたんステップ	13
14	14:30 ミットアクア		14:15 アクアビクス		14:15 ミットシェイプ		14:30 アクアビクス		14:30 アクアランニング			14:45 青竹ふみふみ		15:00 月替りレッスン	14
15	15:15 はじめて平泳ぎ		15:00 レベルアップスイム		15:00 初級バタフライ		15:15 はじめてクロール		15:15 初級平泳ぎ			15:30 かんたんエアロ			15
16	16:00 子ども水泳教室（幼児）		16:00 子ども水泳教室（幼児）		16:00 子ども水泳教室（幼児）		16:00 子ども水泳教室（幼児）		16:00 子ども水泳教室（幼児）						16
17	17:00 子ども水泳教室（学童）		17:00 子ども水泳教室（学童）		17:00 子ども水泳教室（学童）		17:00 子ども水泳教室（学童）		17:00 子ども水泳教室（学童）						17
18															18
												19:00 ストレッチ			
19				19:30 引締めお腹				19:30 かんたんステップ	19:30 初級クロール		19:30 月替りスイム				19
		19:45 かんたんエアロ		20:10 パワーステップ		19:45 アクティブヨガ	20:00 アクアビクス			20:00 やさしい空極拳					
20															20
21															21