

	12/28 火曜日		12/29 水曜日		1/4 火曜日		1/5 水曜日		1/6 木曜日	
	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
10:00										
30	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム
11:00	ミドルエアロ (大澤)	背泳ぎ教室 お好みスイミング (泳力認定)	ベーシックエアロ (小林)	ウォーキング クロール教室	ミドルエアロ (大澤)	背泳ぎ教室 お好みスイミング (泳力認定)	ベーシックエアロ (小林)	ウォーキング クロール教室	ジムオリエンテーション	お好みスイミング (泳力認定)
30									ZUMBA (斎藤)	らくらくフィンスイム
12:00		らくらくフィンスイム	11:30~	フリーフィンスイム		らくらくフィンスイム	11:30~	フリーフィンスイム		
30		フリーフィンスイム	フラダンス (洗濯)	ショートビクス		フリーフィンスイム	フラダンス (洗濯)	ショートビクス	シェイプアップヨガ (斎藤)	フリーフィンスイム
13:00		持っている方のみ				持っている方のみ				持っている方のみ
30		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳
14:00		クロール教室		背泳ぎ教室		クロール教室		背泳ぎ教室		お好みスイミング (泳力認定)
30	短期 体操		短期 体操		短期 体操		短期 体操		短期 体操	
15:00		プライベートレッスン		プライベートレッスン		プライベートレッスン		プライベートレッスン		
30		プライベートレッスン		プライベートレッスン	15:30~		15:30~		15:30~	
16:00						A		A	園児 体操教室 (3歳~小3年生)	A
30	12/28・29 ◆ 10:00~16:30 (16:45 CLOSE) プライベートレッスン 受付中! 30分 = 1,100円									
17:00					小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	B		B	ジュニアHIPHOP 基本	B
30										
18:00					ジュニア ヒップホップ高学年 (小3~小6年生)	C		C	小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C
30										
19:00					19:30~	選手コース	19:30~	選手コース	19:30~	選手コース
30					ジムオリエンテーション					
20:00					20:00~	ジョグ&ウォーク		ピラティス (HIRO)		リング&ボール 筋膜リリース (渡辺)
30					パワフルエアロ (井倉)	背泳ぎ教室		エンジョイエアロ (HIRO)		ポティムフメント (渡辺)
21:00						フリー		お好みスイミング (泳力認定)		個人メドレー
30						上級スイム45		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム
22:00										

短期教室期間中は左記の通り
レッスンプログラム
に変更がございます。
ご迷惑をお掛けしますが
ご理解、ご協力の程
宜しくお願い致します。
また選手コースの
朝練習を実施するため
午前中のフリーコースが
限られてしまいますが
宜しくお願い致します。