真田山プール　タイムスケジュール

子どものｽｲﾐﾝｸﾞﾚｯｽﾝ　スタジオレッスン　大人のｽｲﾐﾝｸﾞﾚｯｽﾝ　✻ のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑはレッスン料無料

	火		水		木		金		土		日		月
	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	
9:30		<9:30～10:30> かんたん エアロ ✻ 15名				<9:30～10:30> リセット＆ムーブ ✻ 20名		<9:30～10:45> 健美操 教室 20名				<9:30～10:30> ﾍﾞｰｼｯｸ ﾖｶﾞB 15名	
10:00				<10:00～11:00> ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ エアロ ✻ 15名					<10:00～11:00> 幼児 クラス	<10:30～11:30> おきがる エアロ ✻ 15名		<10:40～11:40> ハワイアンフラ 15名	
11:00	<11:00～12:00> ﾍﾞﾋﾞｰ ｽｲﾐﾝｸﾞ	<10:45～11:45> ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟ ﾖｶﾞ 15名	<11:00～12:00> ﾍﾞﾋﾞｰ ｽｲﾐﾝｸﾞ	<11:15～11:45> ﾁｭｰﾌﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 15名	<11:00～12:00> ﾍﾞﾋﾞｰ ｽｲﾐﾝｸﾞ	<10:45～11:45> ラテンエアロ 20名	<11:00～12:00> ﾍﾞﾋﾞｰ ｽｲﾐﾝｸﾞ	<11:00～12:00> ズンバ 20名	<11:00～12:00> 初心 クラス		<11:10～11:35> クロール		
12:00	<12:10～13:00> 大人教室		<12:10～13:00> 大人教室		<12:10～13:00> 大人教室		<12:10～13:00> 大人教室		<12:00～13:00> 学童 クラス	<11:45～12:45> ﾍﾞｰｼｯｸ ﾖｶﾞA 15名	<12:35～13:00> はじめてﾊﾞﾀﾌﾗｲ		
13:00	<13:10～13:35> はじめて平泳ぎ	<13:30～14:30> 楽しく ｳｴｽﾄｼｪｲﾌﾟ 15名	<13:10～13:35> ウォーキング	<13:00～14:00> ﾘﾌﾚｯｼｭﾖｶﾞ 15名	<13:10～13:35> はじめてﾌﾟｰﾙ	<13:30～14:30> ﾎﾞﾃﾞｨﾖｶﾞ ✻ 20名	<13:10～13:35> ウォーキング	<13:00～14:00> 健康ウォーク ✻ 15名	<13:00～14:00> ﾍﾞﾋﾞｰ ｽｲﾐﾝｸﾞ		<13:10～13:35> ﾊﾞﾀﾌﾗｲ	<13:00～14:00> アロマヨガ 15名	休館日
14:00	<13:35～14:00> 平泳ぎ <14:00～15:00> すくすく クラス		<13:35～14:00> もっとウォーキング <14:00～15:00> すくすく クラス		<13:35～14:00> はじめてｸﾛｰﾙ <14:10～14:35> ウォーキング		<13:35～14:00> もっとウォーキング <14:00～15:00> すくすく クラス		<14:10～14:35> はじめて平泳ぎ <14:35～15:00> 平泳ぎ		<13:35～14:00> ウォーキング <14:10～14:35> はじめてﾌﾟｰﾙ		
15:00	<15:00～16:00> 幼児 クラス		<15:00～16:00> 幼児 クラス			<15:00～15:30> ｺｱﾊﾞﾗﾝｽ 15名	<15:00～16:00> 幼児 クラス		<15:10～15:35> はじめてｸﾛｰﾙ <15:35～16:00> ｸﾛｰﾙ	<14:30～15:30> ﾁｬﾚﾝｼﾞ エアロ ✻ 15名	<15:10～15:35> はじめてｸﾛｰﾙ <15:35～16:00> ｸﾛｰﾙ		
16:00	<16:00～17:00> 初心 クラス		<16:00～17:00> 初心 クラス		<16:10～16:35> はじめてｸﾛｰﾙ <16:35～17:00> はじめて背泳ぎ	<16:00～17:00> 楽しくｴｱﾛ 15名	<16:00～17:00> 初心 クラス		<16:10～16:35> はじめて背泳ぎ <16:35～17:00> はじめてﾊﾞﾀﾌﾗｲ		<16:10～16:35> はじめて平泳ぎ		
17:00	<17:00～18:00> 学童 クラス		<17:00～18:00> 学童 クラス		<17:10～17:35> はじめて平泳ぎ <17:35～18:00> 平泳ぎ		<17:00～18:00> 学童 クラス		<17:00～18:30> 選手 クラス		<17:00～18:30> 選手 クラス		
18:00	<18:00～19:00> 学童 クラス	<18:00～19:00> ﾊﾟﾜｰﾘﾗｯｸｽ ﾖｶﾞ ✻ 15名	<18:00～19:00> 学童 クラス				<18:00～19:00> 学童 クラス						
19:00	<19:10～20:00> 大人教室 <19:00～20:30> 選手 クラス	<19:10～19:40> ﾙｰｼｰﾀﾞｯﾄﾝ 15名	<19:10～20:00> 大人教室 <19:00～20:30> 選手 クラス	<19:00～20:00> 自力整体 15名	<19:10～20:00> 大人教室 <19:00～20:30> 選手 クラス	<19:00～20:00> ﾊﾟﾜｰｱｯﾌﾟ エアロ ✻ 15名	<19:10～20:00> 大人教室 <19:00～20:30> 選手 クラス						
20:00													
20:30													