

# スイミング時間割

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00						児童 9:30~10:30	
11:00	ベビー 11:00~11:40		ベビー 11:00~11:40			児童 11:00~12:00	親子 11:00~11:45
12:00						ベビー 12:00~12:40	スクール生 無料開放
13:00		おまかせ 14:30~15:00				親子 13:15~14:00	
14:00						幼児 13:30~14:30	
15:00	幼児 14:30~15:30	幼児 14:30~15:30	幼児 14:30~15:30	幼児 14:30~15:30	幼児 14:30~15:30	児童 14:30~15:30	
16:00	児童 15:30~16:30	児童 15:30~16:30	児童 15:30~16:30	児童 15:30~16:30	児童 15:30~16:30	児童 15:30~16:30	
17:00	児童 16:30~17:30	児童 16:30~17:30	児童 16:30~17:30	児童 16:30~17:30	児童 16:30~17:30	児童 16:30~17:30	
18:00	児童 17:30~18:30	児童 17:30~18:30	児童 17:30~18:30	児童 17:30~18:30	児童 17:30~18:30	中高 17:30~18:30	
19:00		中高 18:30~19:30		中高 18:30~19:30			
20:00	マスターズ 19:30~20:30						

# スタジオ時間割

	月	火	水	木	金	土	日
午前	転倒予防 (講師)稲葉 10:30~11:45		ゆるヨガ (講師)青野 10:30~11:30		フラエクササイズ (講師)みどり 10:10~11:10	キッズバレエ (講師)宮城 9:30~10:15	水墨画 (講師)朝比奈 10:00~12:00 ※第1・3日曜日
						キッズバレエ (講師)宮城 10:30~11:15	
午後	バレトン (講師)荒内 13:30~14:00	ZUNBA (講師)洋子 13:30~14:00		ダンスエアロ (講師)真由美 13:30~14:30		お楽しみクラス 13:30~14:30	
	ほぐしてピラティス (講師)荒内 14:00~14:30	ヨガ (講師)洋子 14:00~14:30					
				バク転教室 (講師)伊藤 15:30~16:20			
	キッズヒップホップ (講師)Karin 16:30~17:30			バク転教室 (講師)伊藤 16:30~17:20			
夜間	キッズヒップホップ (講師)Karin 17:35~18:35		キッズバレエ (講師)宮城 17:30~18:30	バク転教室 (講師)伊藤 17:30~18:20			
		エアロ (講師)真由美 19:00~20:00	キッズバレエ (講師)宮城 18:40~19:40	バク転教室 (講師)伊藤 18:30~19:20	ヨガ (講師)青野 19:00~19:30		
			キッズバレエ (講師)宮城 19:50~20:50	太極拳 (講師)市川 19:30~20:45	ダンス (講師)青野 19:30~20:30		