

レッスントイムスケジュール

2010年3月

	月		火		水		木	金		土		日		
	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール		ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	
10:00							休館日							
11:00	11:00~11:30 健康体操		11:00~11:30 ポールストレッチ		10:30~11:00 ポールストレッチ			11:00~11:30 青竹体操		10:45~11:15 健康肌ビリ(有料)				
12:00				11:45~12:15 水中ウォーキング		11:15~12:00 体いきいき SWE X(有料)			11:30~12:30 スイミング スクール (有料)		11:20~11:45 ﾊﾞｰｽﾄﾚｯﾁ(有料)		12:00~13:00 スイミング スクール (有料)	
13:00									12:45~13:45 スイミング スクール (有料)					
14:00		14:00~15:00 体いきいき W E X (有料)	14:00~14:20 お腹すっきり 14:30~14:50 二の腕シェイﾌﾟ						14:00~14:20 チューブ体操 14:20~14:50 ﾋｯﾌﾟ & 太股シェイﾌﾟ				14:00~14:30 リラックス	
15:00	15:15~15:30 ストレッチ			15:00~15:30 アクア30 15:40~16:10 泳法(有料) プライベート		15:00~15:45 アクア45				15:00~15:30 アクアミット	15:00~15:25 ｽﾀｯﾌﾟﾘｼﾞ ﾀ ﾞﾙ			15:00~15:30 水中ウォーキング
16:00													15:30~16:00 水中ウォーキング	
17:00														
18:00														
19:00	18:30~18:50 ストレッチ		18:15~18:45 ポールストレッチ		18:30~18:50 ストレッチ				18:30~18:50 ストレッチ		18:30~18:50 ストレッチ			
				19:00~19:30 はじめてｸﾙ	19:00~19:20 リズム運動				19:00~19:25 ﾌﾞﾁ筋ﾄﾚ		19:00~19:25 ｺﾞｰﾄﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ			
20:00						19:30~20:00 脂肪燃焼アクア				19:30~20:00 水中ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ			19:40~19:55 水中ﾘﾗｯｸｽ	
21:00														

