

レッスンスケジュール(大人用)

2025年5月～

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日						
	定休日です											定休日です						
10:00		10:00-10:45 歩いて健康コース	10:00 15:50		10:00 15:50	10:00-10:45 歩いて健康コース	10:00 15:50	10:00-10:45 歩いて健康コース	10:00 15:50									
11:00			フリー コース (デイ)		フリー コース (デイ)		フリー コース (デイ)		フリー コース(デイ)									
12:00		11:00-12:15 ヘルシーコース				11:45-12:15 フリープログラム		11:00-12:15 レディースコース					11:00-12:15 ヘルシーコース					
13:00										12:50-13:50 フリーコース(デイ)								
14:00																		
15:00		14:00-14:45 歩いて健康コース				14:00-14:45 歩いて健康コース		14:00-14:45 歩いて健康コース										
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00		19:00-20:30	19:00-20:30		19:00-20:30	19:00-20:30	18:00 18:00-19:00 成人コース	フリー										
20:00		19:30-20:30 成人コース	フリー		フリー	19:30-20:30 成人コース	フリー	フリー	19:00									