

2022.4月～



レッスンスケジュール



日曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	プール		プール	エスフォルタ	プール	エスフォルタ	プール	プール	エスフォルタ	プール		
10:00												
10:30	ベビー 10:45～11:30				機能改善 体操 10:00～11:00		機能改善 体操 10:00～11:00		ベビー 10:45～11:30		機能改善 体操 10:00～11:00	
11:00	レディース 11:15～13:00	水中 ウォーキング 11:15～12:45	レディース 11:15～13:00		機能改善 水中 11:30～12:15		レディース 11:15～13:00		水中 ウォーキング 11:15～12:45		レディース 11:15～13:00	
12:00					成人 11:45～13:30						パイポリン& ウォーキング 12:00～13:15	
13:00							水中バイク 13:00～13:45		水中バイク 13:00～13:45		フリーコース 12:30～ 14:00	
14:00											ベビー 13:15～14:00	
15:00	ジュニア A 14:25～15:40		ジュニア A 15:00～16:00		ジュニア A 14:25～15:40		ジュニア A 14:25～15:40		ジュニア A 15:00～16:00		ジュニア A 14:00～15:15	
16:00	ジュニア B 15:45～17:00		ジュニア B ・14 15:45～17:00		ジュニア B 15:45～17:00		ジュニア B 15:45～17:00		ジュニア B ・14 15:45～17:00		ジュニア B 15:00～16:15	
17:00	ジュニア C 16:40～18:00		ジュニア C 16:40～18:00		ジュニア C 16:40～18:00		空手 17:00～18:00		ジュニア C 16:40～18:00		ジュニア C 16:40～18:00	
18:00	ジュニア D ・13 17:40～19:00		ジュニア D ・12 17:40～19:00		ジュニア D ・12、13 17:40～19:00		空手 18:00～19:00		ジュニア D ・13 17:40～19:00		ジュニア D ・12 17:40～19:00	
19:00	選手 (5.6) 18:20～20:15		選手 (5.6) 18:20～20:15		選手 (5.6) 18:20～20:15 (6) 18:20～20:45 (5)				選手 (5.6) 18:20～20:15		選手 (5.6) 18:20～20:15	
20:00	選手 (3.4) 18:20～21:00		選手 (3.4) 18:20～20:15		選手 (3.4) 18:20～20:15				選手 (3.4) 18:20～20:15		選手 (3.4) 18:20～20:15	
21:00			成人 19:45～21:30		成人 ・JSS部 19:45～21:30				成人 19:45～21:30		成人 19:45～21:30	
21:30												

※ジュニアA、Bは15分体操+60分レッスン。(火金のみ15分体操+45分レッスン)
 ※ジュニアC、Dは20分体操+60分レッスン。

※レディースコース、成人コースは30分体操+60分レッスン+15分フリー。
 ※チアDは選抜クラス。