














# プログラム タイムテーブル 1-2

2021年  
月教室

	月			火			水			木	金			土
	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ		プール	スタジオ	アリーナ	スタジオ
9:00														
10:00		♪Rストレッチ 9:45~10:15		大人水泳 初中級 10:00~11:00	♪ストレッチ 9:45~10:15 			♪青竹170分 9:45~10:15 	Lesmills COMBAT コンバット【水】 9:15~10:15		▼休講中 大人水泳 中級 10:00~11:00	♪ストレッチ 9:45~10:15 		LesMills COMBAT コンバット【土】 9:45~10:45
11:00			エンジョイ シェイプアップ 10:30~11:30	♪ウォーク&ジョグ 11:15~11:45							♪ウォーク&ジョグ 11:15~11:45		ヨガC 10:30~11:30	
12:00														
13:00		♪Rストレッチ 13:00~13:30				ヨガA 13:00~14:00 	大人水泳 初級 13:00~14:00	♪Rストレッチ 13:00~13:30						
14:00	アクア ピクス 13:00~14:00	ボディ コンディショニング 【月6】 13:45~14:45				ヨガB 14:15~15:15		LesMills PUMP パンプ【水】 14:00~15:00				かんたん ラテン エクササイズ 13:45~14:45		LesMills ATTACK アタック【土】 14:00~15:00
15:00														
16:00	こども水泳 キンダー 15:20~16:30	こどもダンス ハッピー 16:00~16:45	こどもチア キッズ 16:00~17:00	こども水泳 キンダー 15:20~16:30		こども体育 幼児 15:30~16:30	こども水泳 キンダー 15:20~16:30							
17:00	こども水泳 初心A 16:20~17:30	こどもダンス チャレンジ 17:00~18:00	こどもチア ジュニア 17:00~18:00	こども水泳 初心A 16:20~17:30		こども体育 児童A 16:30~17:30	こども水泳 初心A 16:20~17:30					こども キッズリズム 17:00~17:45	こども バドミントン 児童A 16:30~17:30	
18:00	こども水泳 初心B 17:20~18:30	こどもダンス ドリーム 18:00~19:00		こども水泳 初心B 17:20~18:30		こども体育 児童B 17:30~18:30	こども水泳 初心B 17:20~18:30					こどもダンス シャイニー 18:00~19:00		
19:00														
20:00		アロマ ビューティー 19:15~20:15			カロリー バーナー 19:15~20:15	Lesmills ATTACK アタック【火】 19:20~20:20		♪サーキットトレーニング 19:15~19:45				LesMills PUMP パンプ【金】 19:20~20:20		
21:00														

休館日

■ 色づけ枠・・・有料教室(45~60分)  
□ 白抜き枠・・・大人無料教室(30分)



# こども教室カレンダー

## 【2021年3-4月教室】

### 3

### 2021 MARCH

月	火	水	木	金	土	日
1	2 体育 ① M/T	3	4 休館日	5 バドミントン ① サ	6	7
8 チア ① M/T ダンス ① 水泳 ①	9 体育 ② M/T 水泳 ①	10 水泳 ①	11 休館日	12 バドミントン ② M/T キッズリズム ① ダンス ① 水泳 ①	13	14
15 チア ② M/T ダンス ② 水泳 ②	16 体育 ③ M/T 水泳 ②	17 水泳 ②	18 休館日	19 バドミントン ③ M/T キッズリズム ② ダンス ② 水泳 ②	20	21
22 チア ③ M/T ダンス ③ 水泳 ③	23 水泳 ③	24 水泳 ③	25 休館日	26 キッズリズム ③ ダンス ③ 水泳 ③	27	28
29 チア ④ M/T ダンス ④ 水泳 ④ テスト	30 水泳 ④ テスト	31 水泳 ④ テスト	4/1 休館日	2 キッズリズム ④ ダンス ④ 水泳 ④ テスト	3	4

### 4

### 2021 APRIL

月	火	水	木	金	土	日
5 ★ チア ⑤ M/T ダンス ⑤ 水泳 ⑤	6 ★ 水泳 ⑤	7 ★ 水泳 ⑤	8 休館日	9 ★ バドミントン ④ M/T キッズリズム ⑤ ダンス ⑤ 水泳 ⑤	10 ★	11 ★
12 ★ チア ⑥ M/T ダンス ⑥ 水泳 ⑥	13 ★ 体育 ④ M/T 水泳 ⑥	14 ★ 水泳 ⑥	15 休館日	16 バドミントン ⑤ M/T キッズリズム ⑥ ダンス ⑥ 水泳 ⑥	17 ★	18 ★
19 チア ⑦ M/T ダンス ⑦ 水泳 ⑦	20 体育 ⑤ M/T 水泳 ⑦	21 水泳 ⑦	22 休館日	23 バドミントン ⑥ M/T キッズリズム ⑦ ダンス ⑦ 水泳 ⑦	24	25
26 チア ⑧ M/T ダンス ⑧ 水泳 ⑧ テスト	27 体育 ⑥ M/T 水泳 ⑧ テスト	28 水泳 ⑧ テスト	29 祝日 営業日	30 振替 休館日	5/1	2
3 チア ④ M/T ダンス ④ 水泳 ④ テスト	4	5	6 休館日	7 キッズリズム ⑧ ダンス ⑧ 水泳 ⑧ テスト	8	9

更新  
手続  
期間

