クラブスケジュール 2021年4月～

	月		火		水		木		金		土	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00												10：30～ らくらく ヨガ
11:00		11：00～ ストレッチ			10：50～ 水泳入門			11：00～ お元気 ビクス		11：00～ 自 重 トレーニング		
12:00						12：10～ 健 脚 ステップ				12：10～ ストレッチ		
13:00		13：00～ エンジョイ エアロ60		12：50～ 自 重 トレーニング	13：00～ アクア ビクス			13：00～ エンジョイ エアロ45				
14:00	13：40～ 水泳入門		13：40～ 平泳ぎ	14：00～ 第1・3 ハワイアン フラ	13：40～ エアロ スイム		14：00～ バタフライ	14：30～ ストレッチ	13：40～ 背泳ぎ			
	アクア ウォーク		AQUA ZUMBA®									
15:00												
16:00				16:10～ エンジョイ エアロ45		16:10～ ピラティス						
17:00												
		19:30～ ZUMBA®						19:00～ らくらく ヨガ				19:30～ エンジョイ エアロ60
20:00			20：00～ 平泳ぎ		20：00～ 水泳入門 （背泳ぎ含む）		20：10～ バタフライ					
21:00												
21:30												