

令和5年度 第2期 教室スケジュール

【教室申込開始日】

こどもスタジオ教室(キッズダンス、こども体育):5月29日(月)～

おとな教室(スイム、スタジオ):6月5日(月)～

おとなプール系教室	種目名	曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	はじめてスイム (10:15～10:45)	月曜日	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18
	おとな水泳教室 (11:00～12:00)													
	アクアウォーキング (13:20～13:50)	水曜日	7/5	7/12	7/19	7/26	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27
	おとな水泳教室 (14:00～15:00)													
	アクアピクス (10:20～10:50)	金曜日	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
	おとな水泳教室 (11:00～12:00)													

スタジオ系教室	種目名	曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	こども体育 【小学生】16:30～ 【場所】アリーナ	水曜日	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27		
	キッズダンス 【幼児】16:30～ 【小学生】17:30～ 【場所】トレーニングルーム	木曜日	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28
	ヨガセラピー (9:30～10:30)	月曜日	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18
	バレトン (10:45～11:45)													
	コーディネーション トレーニング (10:00～11:00)	火曜日	7/4	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26
	体幹トレーニング (9:30～10:30)	水曜日												
	エアロピクス (10:45～11:45)		7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13		
	ダンスエアロ (19:00～20:00)													
	ゆがみリセット ①(9:30～10:30) ②(10:45～11:45)	木曜日	7/6	7/13	7/20	7/27	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28
	軽運動 (9:50～10:35)	金曜日												
	ヨガ (10:45～11:45)		7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15		
	楊名時健康太極拳 (10:45～11:45)												9/22	9/29

※ヨガセラピーへの振替はできません。

※やむをえず日程が変更となる場合がございます。予めご了承ください。