

令和5年度 第3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):8月28日(月)～

おとな教室(スイム、スタジオ):9月4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	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
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	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/20	12/27	
おとな水泳教室 (14:00～15:00)														
アクアピクス (10:20～10:50)	金曜日	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	
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	10/4	10/11	10/18	11/1	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	/		
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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14			
ヨガセラピー (9:30～10:30)	月曜日	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25		
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	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		
体幹トレーニング (9:30～10:30)	水曜日	10/4	10/11	10/18	10/25	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	/			
エアロピクス (10:45～11:45)															
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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21		
軽運動 (9:50～10:35)	金曜日	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	/		11/24	12/1	12/8	12/15	/	
ヨガ (10:45～11:45)															
楊名時健康太極拳 (10:45～11:45)															
								11/17						12/22	

※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。