

平成27年度 教室タイムスケジュール

平成27年4月1日～

| 曜日 | 時間 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|----|-----|----|-------------|-----------------|--------|-------------------|-----|----------------|--------------------|--------------------|--------|-------------------|----|
| | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 月 | プール | | | | | | | | | | | | |
| | 多目的 | | | | | | | | | | | | |
| 火 | プール | | 初心者 | 初級者 | 初級者Ⅱ | 中級B | 中級A | | 幼/小 スイミング | めだか教室 | いるか教室 | アクアピクス | |
| | 多目的 | | ダンベル体操 | フラダンス1 | フラダンス2 | | | | | | | ムーブストレッチ | |
| 水 | プール | | 初心者 | 初級者 | 中級B | 中級A | 上級 | | 幼児アクア (年中) | めだか教室 | いるか教室 | 中級A | |
| | 多目的 | | エアロビクス | 太極拳1 | 太極拳2 | 骨盤調整ヨガ | | ヒップホップ (幼児) | ヒップホップ (1～3年生) | ヒップホップ (4年生以上) | | 気功 | |
| 木 | プール | | 親子教室 | 中級B | 初平ぎ | 流水シェイプ | | 幼/小 スイミング | めだか教室 | いるか教室 | 上級 | | |
| | 多目的 | | ムーブストレッチ | ゆっくりムーブ | | バランスヨガ | | | | | | エアロビクス | |
| 金 | プール | | アクアピクス | 中級者A | 初バタフライ | 上級者 | | 幼児アクア (年長) | めだか教室 | いるか教室 | 流水シェイプ | | |
| | 多目的 | | ムーブストレッチ | ゆっくりムーブ | | アンチエイジング ストレッチ | | | | キッズエアロ | | アンチエイジング ストレッチ | |
| 土 | プール | | 流水浴 | | | | | | いるか 上級 (16:40～) | いるか 上級 (17:40～) | | | |
| | 多目的 | | ストレッチ ヨガ | スローフロー ヨガ | | | | | | | | 骨盤調整ヨガ | |
| 日 | プール | | | ワンポイント アドバイス | | | | | | | | | |
| | 多目的 | | リラックスヨガ | | | | | | | | | | |