

令和6年 7月 教室プログラム

※祝日は休講となります

| | 月 | | | 火 | | 水 | | 木 | 金 | | 土 |
|----|----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------------------|------|-----------------------------------------|------|----|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| | プール | スタジオ | トレーニングジム | プール | スタジオ | プール | スタジオ | | プール | スタジオ | プール |
| 10 | | | ジム講習会 10:00~10:30 | | | | | 10 | | | |
| 11 | はじめての 背泳ぎ&平泳ぎ 10:30~11:30 | マタニティ 10:30~12:00 | | アクアピクス 10:30~11:15 | | はじめて水中運動 10:30~11:00 | | 11 | はじめてクロール 10:30~11:15 | | |
| 12 | | | | | | | | 12 | | | |
| 13 | | 生活筋力向上 有料 13:00~13:50 | | | | | | 13 | 個人メドレー 7/5・12・19 | | |
| 14 | ・たのしい水中運動 ・背泳ぎ 14:00~14:45 | | | ・たのしい水中運動 ・バタフライ 14:00~14:45 | | アクアピクス 14:00~14:45 | | 14 | | ・個人メドレー 隔週開催 14:00~14:45 | アクア ZUMBA® 13:00~13:45 |
| 15 | | | | いきいき健康ヨガ 有料 15:00~16:00 | | ・たのしい水中運動 ・平泳ぎ 15:00~15:45 | | 15 | ・たのしい水中運動 ・クロール 15:00~15:45 | | |
| 16 | | | | | | | | 16 | | | |
| 17 | | | | キッズダンスA 有料 17:00~17:50 | | | | 17 | | | |
| 18 | | | | キッズダンスB 有料 18:00~19:00 | | | | 18 | | | |
| 19 | アクア ZUMBA® 19:00~19:45 | | | | | | | 19 | | | |
| 20 | | | | ZUMBA® 有料 19:30~20:15 | | 楽しく弾もう バランスボール! 有料 19:30~20:15 | | 20 | いきいき健康ヨガ 有料 19:30~20:30 | アクアピクス 19:30~20:15 | |
| 21 | | | | | | | | 21 | | | |