

## 令和5年度 フロアタイムスケジュール

曜日	時間	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
火	多目的	ダンベル 体操	フラダンス		バランス ヨガ		はじめて ピラティス	ZUMBA		ビギナー エアロ		ゆるムーブ
水	多目的	エアロビクス	太極拳		骨盤調整 ヨガ	いすヨガ		チアダンス (幼児)	チアダンス (小学生)			
木	多目的	ゆるムーブ			バランス ヨガ	気功	ZUMBA GOLD				エアロビクス	
金	多目的	ゆるムーブ	ゆっくり ゆるムーブ		アンチ エイジング ストレッチ	やさしい ピラティス			キッズスポーツ エアロ (年少以上)		アンチ エイジング ストレッチ	
土	多目的	ヨガトレ	きれいになる ヨガ									美・姿勢ヨガ
日	多目的	リフレッシュ ヨガ										

## 令和5年度 水泳教室タイムスケジュール

曜日	時間	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
火	プール	初心者	初級者	クロール・背泳ぎ	4泳法習得			スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	アクアビクス	
水	プール	初級者	クロール・背泳ぎ スペシャル	4泳法習得	クロール・背泳ぎ 集中	上級者	幼児アクアリウム (年少・年中)	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	Sクラス	
木	プール	親子教室	クロール・背泳ぎ	平泳ぎ・バタフライ				スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	Sクラス	
金	プール	アクアビクス	クロール・背泳ぎ	平泳ぎ・バタフライ	上級者		幼児アクアリウム (年長)	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	Sクラス	
土	プール	スイミング スクール	スイミング スクール					スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	Sクラス	