2021年（4月）　■多目的室＆プールプログラムスケジュール表■

	火		水		木		金		土		日	
	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的	プール
9:00										ジュニア水泳教室 （Ｍ－６） 8:45～9:45 小学生		
10:00										ジュニア水泳教室 （Ａ－６） 10:00～11:00 4才～小学3年生		全面フリーコースとして使用
11:00	11:00～11:45 ZUMBA® 山下		11:00～11:45 ZUMBA GOLD® 山下		11:00～11:45 ZUMBA® 柴田		11:00～11:45 ハタヨーガ 山下		11:00～11:45 ラテンエアロ 村井	ジュニア水泳教室 （Ｂ－６） 11:00～12:00 小学生		
12:00	12:15～13:00 ダンスエアロ 福井		12:15～12:45 姿勢プラス30 永野	12:15～12:45 アクアビクス 山下	12:30～13:15 快活・楽楽倶楽部 武井		12:30～13:15 エアロ入門 黒江					
13:00	13:30～14:15 ストレッチヨーガ 村島		13:15～14:00 ハタヨーガ 村島				13:45～14:30 パワーヨーガ 福井		13:00～13:45 ハタヨーガ 村井			
14:00												
15:00												
16:00				ジュニア水泳教室 （Ａ－３） 15:45～16:45 4才～小学3年生		ジュニア水泳教室 （Ａ－４） 15:45～16:45 4才～小学3年生		ジュニア水泳教室 （Ａ－５） 15:45～16:45 4才～小学3年生				
17:00				ジュニア水泳教室 （Ｂ－３） 17:00～18:00 小学生		ジュニア水泳教室 （Ｂ－４） 17:00～18:00 小学生		ジュニア水泳教室 （Ｂ－５） 17:00～18:00 小学生				
18:00												
19:00						19:00～19:30 アクアビクス 村井						
20:00							19:45～20:30 ハタヨーガ 村井					
21:00												

※二重枠で囲まれているプログラムへの参加は別途参加申込みが必要です。祝祭日はプログラムを実施しません。

※新型コロナウィルス感染拡大防止の為、レッスンプログラムは最大45分、プログラム間を30分とって実施いたします。