明治スポーツプラザ都島屋内プール　レッスン＆教室スケジュール　２０２０年４月～

無料レッスン	月会費制教室	有料レッスン	ジュニア教室

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00												
9:30		9:20～9:50 ストレッチ		9:20～9:50 ストレッチ		9:20～9:50 ストレッチ		9:20～9:50 ストレッチ		9:20～9:50 ストレッチ		9:45～10:00 チューブトレーニング
10:00	10:00～10:15 パワーウォーク		10:00～10:20 ショートウォーク				10:00～10:20 ショートウォーク				10:00～11:00 アダルト教室	10:15～10:45 ステップ
10:30												
11:00	11:00～12:00 アクア教室		11:00～12:00 アダルト教室		11:00～12:00 ウォーキング教室	11:00～12:00 らくらくエアロ	11:00～12:00 アダルト教室		11:00～12:00 3歳～低学年 ジュニア教室	11:00～12:00 らくらくエアロ	11:00～12:00 ウォーキング教室	
11:30												
12:00									12:00～13:00 3歳～低学年 ジュニア教室			
12:30		13:00～13:15 ✓スター腹筋		13:00～13:15 ✓スター腹筋		13:00～13:15 ✓スター腹筋		13:00～13:15 ✓スター腹筋			13:00～13:15 アクアストレングス	
13:00												
13:30	13:30～14:10 ワンポイントレッスン	13:30～14:00 初めてエアロ				13:30～14:00 ステップ	13:30～14:10 ワンポイントレッスン		13:30～14:30 3歳～小学生 ジュニア教室			
14:00												
14:30			14:30～15:30 3歳～未就学 ジュニア教室						14:30～15:30 年長～中学生 ジュニア教室	14:45～15:15 サーキット トレーニング		
15:00												
15:30	15:30～16:30 3歳～低学年 ジュニア教室		15:30～16:30 3歳～低学年 ジュニア教室		15:30～16:30 3歳～低学年 ジュニア教室		15:30～16:30 3歳～低学年 ジュニア教室					
16:00												
16:30	16:30～17:30 年長～小学生 ジュニア教室		16:30～17:30 年長～小学生 ジュニア教室		16:30～17:30 年長～小学生 ジュニア教室		16:30～17:30 年長～小学生 ジュニア教室	16:45～17:45 キッズHIPHOP				16:30～17:00 ストレッチ
17:00												
17:30	17:30～18:30 小学生～中学生 ジュニア教室		17:30～18:30 小学生～中学生 ジュニア教室		17:30～18:30 小学生～中学生 ジュニア教室		17:30～18:30 小学生～中学生 ジュニア教室					
18:00												
18:30												
19:00		19:00～20:00 ヨーガ教室	19:00～20:00 ウォーキング教室		19:00～20:00 アダルト教室			19:00～20:00 らくらくエアロ	19:00～19:40 ワンポイントレッスン			
19:30												
20:00												
20:30	20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE	