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　２０２３年８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												9:45～10:00 チューブトレーニング
10:00		10:15～10:45 筋力アップトレーニング		10:00～10:45 機能改善					10:00～11:00 3歳～小学生 ジュニア教室		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	11:00～11:45 ズンバ	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	11:00～11:45 フラダンス（第2・4）	11:00～12:00 3歳～小学生 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～小学生 ジュニア教室			
12:30		13:00～13:15 マスター腹筋										
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					13:30～14:10 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		13:30～14:30 3歳～低学年 ジュニア教室	
14:00	14:15～14:45 初級　背泳ぎ（8月）											
14:30			14:30～15:30 3歳～低学年 ジュニア教室						14:30～15:30 年長～中学生 ジュニア教室		14:30～15:30 年長～中学生 ジュニア教室	
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		15:45～16:45 親子教室 ※不定期開催			
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	16:30～17:30 キッズHIPHOP				
17:00						17:00～17:45 キッズフラダンス（第2・4）						
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	17:40～18:40 キッズHIPHOP				
18:00												
18:30												
19:00	19:00～19:30 初級バタフライ（8月）	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				19:00～19:40 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	