

スポーツ教室 5月空き状況

○=5名以上空きあり △=5名以下の空きあり ×=空きなし

	火			水			木			金			土			日				
	プール		フロア	プール		フロア	プール		フロア	プール		フロア	プール		フロア	プール		フロア		
9:00~													初めての成人水泳	○	インナーヨガ	×	水中ウォーキング	○	脳トレストレッチ	○
													成人水泳(初中級)	○						
10:00~													水中ウォーキング	○	ヨガストレッチ	△	障害者水泳(月1回)	×	シェイプベリー	○
11:00~													親子でプール遊び	△					ZUMBA®②	○
12:00~																				
13:00~																				
14:00~	親子でプール遊び			成人水泳(初中級)	○	親子でプール遊び				脂肪燃焼アクア	△									
15:00~	水慣れトレーニング	○		水慣れトレーニング	○	水慣れトレーニング	○			水慣れトレーニング	○									
	キッズスイミング	○		キッズスイミング	○	キッズスイミング	○			キッズスイミング										
16:00~	キッズスイミング	△	放課後★キッズ	○	キッズスイミング	×	キッズスイミング	○	放課後★キッズ	○	キッズスイミング	△								
	ジュニアスイミング①	△		ジュニアスイミング①	△	ジュニアスイミング①	×			ジュニアスイミング①	×									
17:00~	ジュニアスイミング②	○	放課後★キッズ	○	ジュニアスイミング②	○	ジュニアスイミング②	○	放課後★キッズ	○	ジュニアスイミング②	×								
	ジュニアスイミング③	○		ジュニアスイミング③	○	ジュニアスイミング③				ジュニアスイミング③										
18:00~	4泳法プログラム			4泳法プログラム		4泳法プログラム				4泳法プログラム	○									
19:00~	水中筋トレ	○	RHYTHMKICK exercise	×	初めての成人水泳	○	成人水泳(初中級)	○	ヨガ・ピラティス	×	初めての成人水泳	○	大人のゆったりバレエ	○						
				成人水泳(初中級)	○	成人水泳(上級)	○			成人水泳(初中級)	○									
20:00~	AQUA ZUMBA®	○	整体ストレッチ	△		ウォーキング&スイム	○	HIITビギナー	△	成人水泳(上級)	○	ZUMBA®①	△							