R8清水町温水プール　教室スケジュール

	月			火			水			木			金			土		
	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	研修室	プール	スタジオ	研修室
9:00			骨盤エクササイズ 定員　12名 9：30～10：20								健脚ステップ 定員　12名 9：10～10：00			バランス コーディネーション 定員　１２名 9：10～10：00				
10:00			ピラティスストレッチ 定員　12名 10：30～11：20	健康水中運動 定員　25名 10：00～11：00			さわやか水泳 （初級～中級） 定員　20名 10：00～11：00			関節らくらく水中運動 定員　20名 10：30～11：30		和みのヨーガ 定員　12名 10：30～11：20	さわやか水泳 （初級～中級） 定員　20名 10：00～11：00	はじめてエアロビ 定員　12名 10：10～11：00	リフレッシュヨーガ 定員　12名 10：30～11：20			
11:00	チャレンジスイム 定員　30名 11：45～12：45			チャレンジスイム 中級A 定員　15名 11：45～12：45			アクアリセット 定員　20名 11：45～12：45			水中カラダ調節 定員　20名 バラエティスイム 定員　15名 11：45～12：45			チャレンジスイム 中級A 定員　15名 11：45～12：45					
12:00																		
13:00																		クラシックバレエ （初心者5歳～大人） 定員　10名 13：00～13：50
14:00				フィンスイム 定員　15名 14：45～15：45								フラダンス 定員　12名 14：00～14：50						クラシックバレエ （5年生～一般） 定員　10名 14：00～14：50
15:00																		クラシックバレエ （8歳～高校生） 定員　10名 15：00～15：50
16:00	キッズスイム （年長～小学3年生） 定員　20名 16：00～17：00			ちびっこ水泳教室 定員　20名 16：00～17：00	火曜キッズダンス （4歳～小学1年生） 定員　15名 16：00～16：50		キッズスイム （年長～小学3年生） 定員　30名 16：00～17：00			ちびっこ水泳教室 定員　40名 16：00～17：00			小学生水泳教室 定員　40名 16：00～17：00	金曜キッズダンス （4歳～小学1年生） 定員　15名 16：00～16：50		小学生水泳教室 定員　40名 16：00～17：00		
17:00	キッズスイム2 定員　10名 17：00～18：00			小学生 水泳教室 定員　20名 17：00～18：00	火曜キッズダンス （小学生） 定員　20名 17：00～17：50					小学生水泳教室 定員　20名 17：00～18：00			小学生 背泳ぎ・平泳ぎ 定員　10名 17：00～18：00	金曜キッズダンス （小学生） 定員　20名 17：00～17：50		小学生・中学生 平泳ぎ・バタフライ 定員　10名 17：00～18：00		
18:00				中高生水泳 （6年生～高校生） 定員10名 18：00～19：00	火曜ジュニアダンス （高学年～中学生） 定員　20名 18：00～18：50				クラシックバレエ （経験者　高学年～） 定員　12名 18：00～18：50		HIP-HOP 定員20名 18：30～19：20			金曜ジュニアダンス (高学年～中学生) 定員　20名 18：00～18：50				
19:00				アクアビクス 定員　20名 19：30～20：15		フラダンス 定員12名 19：30～20：20			ピラティス 定員　12名 19：00～19：50				チャレンジスイム 中級B 定員　15名 19:15～20:15		クラシックバレエ （中学生～一般） 定員　12名 19：00～19：50			
20:00																		