

メルヘンスポーツ都城 レッスンスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
プール	体操室	プール	体操室	プール	体操室
団体レッスン 10:00~10:40	団体レッスン 10:00~10:40	団体レッスン 10:00~10:40	団体レッスン 10:00~10:40	団体レッスン 10:00~10:40	団体レッスン 10:00~10:40
11:00~11:40 歩くだけじゃつまんない！ 水中運動 (末永)	11:00~11:40 運動と脳トレ スイスイ脳活 (浜崎)	11:00~11:40 泳げるって楽しい！ スイムレッスン (末永)	11:10~11:50 週替わり スイムレッスン (多宝)	10:20~11:00 骨盤底筋トレーニング ひめトレ (川崎)	11:00~11:40 歩くだけじゃつまんない！ 水中運動 (末永)
13:00~14:00 みんなでワイワイ♪ 水中バレーBteam (川野)		12:30~13:30 ベビースイミング (川野)		13:30~14:30 楽しくスキルUP! 水中バレーAteam (久保田)	12:30~13:30 ベビースイミング (川野)
14:00~15:00 楽しくスキルUP! 水中バレーAteam (多宝)	14:20~15:00 みんなでフレイル予防 水中運動 (萩元)	13:30~14:10 らくらく姿勢美人♡ ストレッチボール (萩元)	14:00~15:00 笑って免疫力UP！ レクレーションコース (久保田)	14:40~15:40 みんなでワイワイ♪ 水中バレーBteam (多宝・東丸)	14:00~14:45 ゆったりお気軽 アクアピクス (浜崎)
14:00~14:30 歩いて関節に優しい 関節らくらく (川崎)	14:20~15:10 初めてでも楽しい！ フラダンス (齊藤)	15:00~15:40 ゆったり スイムレッスン (川崎)	15:00~15:40 音楽に合わせてswim♪ リズム水泳 (川崎)		15:00~15:40 めざせトップスイマー！ スイムレッスン (新原・東丸)
15:50~19:00 ジュニアレッスン					
19:30~20:10 シェイプアップ目指して 少しキツめ！ アクアピクス (浜崎)		19:20~20:00 ゆったり スイムレッスン (川崎)	19:30~20:30 誰でもできる！ パワーヨガ (浜崎)	19:20~20:00 みんなでワイワイ♪ 水中バレー Bteam (東丸)	19:30~20:10 音楽に合わせて 楽しく動こう♪ アクアピクス (浜崎)
					19:20~20:00 骨盤底筋トレーニング ひめトレ (川崎)

すべてのレッスンの参加料は月謝に含まれています。

体操室でのレッスンは動きやすい服装でご参加ください。

担当コーチがお休みの場合は急遽レッスンが中止になる場合があります。

ベビースイミング・団体レッスンの際は一部コースに利用制限がかかります。