




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	プール	体操室	プール	体操室	プール
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)	プール 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 歩くだけじゃつまない！ 水中運動 (末永)	11:00～11:40 歩くだけじゃつまない！ 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)		14:00～15:00 笑って免疫力UP！ レクリエーションコース (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 アクアビクス (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 (斉藤)		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！ アクアビクス (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♪ アクアビクス (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。