令和３年度五月山体育館教室（１期）

令和３年４月～令和３年７月

曜日	日曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
場所	スタジオ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ
9:30	9:30 リ・メイク ヨガ																		9:30 成人バドミントン教室 ②
10:00		10:00 カロリーハーナー	10:00 成人水泳中級		10:00 ジャズ体操	10:00 成人水泳初級 ①		10:00 キックボクシングエクササイズ ②	10:15 親子水泳 ② 6ヶ月～3歳	10:00 卓球教室 （初級～中級） 16歳以上	10:00 コンディショニング エアロ			10:00 ラテン エアロ	10:00 成人水泳初心者		10:00 ヨガ ③		
10:30	10:45 筋トレ エアロ																	10:30 成人水泳初級 ②	
11:00		11:15 ヨガ ①			11:15 やさしいエアロビクス	11:15 親子水泳 ① 6ヶ月～3歳		11:15 アロマストレッチ	11:30 水中健康 ②		11:15 フラダンス ①			11:15 フラダンス ②	11:30 アクアビクス		11:15 ヨガ ④		11:15 小学校高学年バドミントン 4～6年生
11:30																			
12:00										12:00									
12:30		12:30 キックボクシングエクササイズ ①	12:30 水中健康 ①		12:30 さわやか体操 ② 50歳以上			12:30 スローエクササイズ						12:30 パワーヨガ ②					
13:00										13:00 卓球教室 （中級～上級） 16歳以上									
13:30		13:45 さわやか体操 ① 50歳以上			13:45 高齢者軽トレーニング 60歳以上			13:45 エアロ＆ストレッチ						13:45 健康体操					
14:00							14:00 成人バドミントン教室 ①												
14:30																			
15:00								15:00 リラックス ヨガ ①		15:00				15:00 リラックス ヨガ ②	15:15 幼児水泳⑤				
15:30		15:15 幼児水泳①			15:30 骨盤体操	15:15 幼児水泳②			15:15 幼児水泳③			15:15 幼児水泳④						15:30 成人水泳初級 ②	
16:00		16:00 体操教室 1～3年生				16:00 フットサル低学年① 1～3年生	16:00 フットサル低学年② 1～3年生			16:00		16:00 トランポリン低学年① 1～3年生				16:00 トランポリン低学年③ 1～3年生			
16:30		16:30 小学生水泳初級 ①				16:30 小学生水泳初級 ②			16:30 小学生水泳初級 ③		16:30 ヒップホップジュニア 6～10歳	16:30 小学生水泳初級 ④			16:30 小学生水泳初級 ⑤				
17:00							17:00 フットサル高学年① 4～6年生			17:00 フットサル高学年② 4～6年生		17:00 トランポリン低学年② 1～3年生				17:00 トランポリン高学年 4～6年生			
17:30		小学生水泳中級 ①	チャレンジ体操 3～6年生			小学生水泳中級 ②			小学生水泳中級 ③			小学生水泳中級 ④			小学生水泳中級 ⑤				
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30									19:30 スイム4泳法 ①		19:30 パワーヨガ ①			19:30 ヨガ ②	19:30 スイム4泳法② マスターズ				
20:00																			
20:30																			