ティップネス明大前　プールエリア　HYDROHEX スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:15							
30							
45							
10:00							9:30 ストレッチ10 9:40 CARDIO30
15					【有料】苦手克服スイム（少人数制） 10:00～10:50 佐々木 香枝		
30	【有料】カラダ調整ストレッチ 10:15～10:45 小倉 敬子			【有料】 初級バタフライ50 10:20～11:10 佐々木 香枝			
45							
11:00	アクアサーキット スペシャル45 10:55～11:40 小倉 敬子				【有料】初級3泳法 ～クロール・平泳ぎ・背泳ぎ～ 11:00～11:50 佐々木 香枝		
15		アクアミット+F45 11:05～11:50 稲毛 友紀		【MOVE BODY】AQUA30 11:25～11:55 佐々木 香枝			アクアダンス45 11:15～12:00 小倉 敬子
30							
45							
12:00	【有料】 はじめて4泳法45 11:50～12:35 松永 和夫	アクアダンス30 12:00～12:30 稲毛 友紀			アクアダンス30 12:15～12:45 高田 巌	ウォーク＆ジョグ30 12:10～12:40 米田 幹子	
15							
30					【有料】 はじめてバタフライ 12:50～13:35 高田 巌	アクアダンス30 12:50～13:20 米田 幹子	
45				【有料】 泳ぎの基礎 13:15～14:00 川崎 潤史			
13:00		ウォーク＆ジョグ30 13:30～14:00 高田 巌			【有料】 4泳法習得45 13:40～14:25 高田 巌		【有料】 バタフライ50 13:10～14:00 河本 耕平
15							
30		アクアオリジナル30 （アクアピラティス） 14:05～14:35 高田 巌		【有料】 スイムスクール60 初級平泳ぎ＆バタフライ 14:05～15:05 川崎 潤史			【有料】 スキルアップ 4泳法50 14:10～15:00 河本 耕平
45					アクアミット+F30 14:45～15:15 小倉 敬子		
14:00		【有料】 クロール入門45 14:40～15:25 高田 巌				フィンスイム30 15:20～15:50 川崎 潤史	
15					【有料】カラダ調整ストレッチ 15:25～15:55 小倉 敬子		
30	【有料】 らくらくバタフライ50 15:10～16:00 河本 耕平					【有料】 スイムスクール45 初級4泳法 15:55～16:40 川崎 潤史	
45							
16:00						【有料】 スイム1000 16:45～17:30 川崎 潤史	
15							
30	【有料】 初級4泳法50 16:10～17:00 河本 耕平						
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							18:15 POWER30
30					18:45 CARDIO30		
45				19:00 CARDIO30			18:50 HIIT30
19:00		19:00 MOVE30			19:20 POWER30		
15	19:05 CARDIO45					19:25 CARDIO30	
30				19:35 BEAT30	19:55 HIIT30		
45		19:35 POWER30				20:00 HIIT30	
20:00				20:10 MOVE30	20:30 MOVE30		
15							
30							
45	20:30 HIIT30						
21:00		21:00 CARDIO30					
15							
30							
45							