

豊成温水プール タイムテーブル (2020年 4月~) RSC レイスポーツクラブ 岡山

曜日		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月曜	プール		10:00~ NEW 基礎から学ぶ 4泳法	11:00~ ゆったり ロングスイム			14:00~ ベーシック スイム		16:15~ 幼児スイム	17:30~ 児童スイム		19:15~ ナイト スイム (初級)	
	スタジオ		10:00~ 腰痛スト レッチ	やさしいヨガ NEW	ST		一生 歩行 運動	ST					
火曜	プール		10:00~ ステップアップ 4泳法	11:00~ 楽しくアクアピクス &水中ウォーキング レベルアップスイム			14:30~ やさしい エンジョイスイム		16:15~ 幼児スイム	17:30~ 児童スイム		19:00~20:30 O W S & ロングクラス	
	スタジオ		元気 はつらつ 9:45~	ST	体にいいクラス		たのしく バランス	NEW 身体リセット 骨盤調整	ST		のびのび書道教室 17:00~(会議室)		
水曜	定期休館日												
木曜	プール		10:00~ マスターズ スイム	11:15~ 腰痛予防 水中ウォー キング					15:50~17:20 障害者水泳	17:30~ 児童スイム		19:00~ かんたん 4泳法	
	スタジオ		ST	健康太極拳 10:30~		ST	NEW 筋コン ディショ ニング α	肩こり解消 トストレッチ チボール	ST				
金曜	プール		10:00~ きれいに 4泳法	11:00~ 基礎からの クロール・平泳 ぎ			14:30~ ラクナガスイム +α		16:15~ 幼児スイム 親子スイム	17:30~ 児童スイム		19:15~ 脂肪燃 焼 スペシ アル	
	スタジオ		元気 はつらつ 9:45~	NEW やさしい ピラティス	ST		からだスッキリ エアロ	ST					アロマヨガ
土曜	プール		10:00~ 児童スイム	11:00~ 幼児スイム 親子スイム			15:00~ 幼児スイム		16:15~ 児童スイム	17:30~ とよなり クラブ		19:00~ 週末4泳法	
	スタジオ			やさしいヨガ NEW		ST					のびのび書道教室 17:00~(会議室)		
日・祝日	プール									17:30~ サンデースイム			
	スタジオ			ST			ST						