

カンガルークラブタイムテーブル

2011年5月改正

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
お子様レッスン		お母様レッスン		お子様レッスン		お母様レッスン		お子様	
プール	フロア	プール	スタジオ	プール	フロア	プール	スタジオ	プール	
10:00	キッズ	ママの親子 【キッズ】		アメリカングベビー		※クラシックベビー		フロートイングベビー	ベビー/キッズ
10:15		11:00~12:00 メディカルチェック &陸上ストレッチ (男子更衣室にて) 水中運動 リラクゼーション (医師の診断書必要) 水中運動は「アク		なかよしリズム 【キッズ】				わんぱくサーキット 【キッズ】	
10:30							エアロ		
10:45									
11:00	ベビーアクティブ	マタニティーエクササイズ	ショートエアロ	キッズ	なかよしリズム 【ベビー】	ママフリー		ベビーマッサージ 【ベビー】	アクアエクササイズ
11:15									
11:30						親子体操 【ベビー】			
11:45									
12:00									
12:15	先生と遊ぼう 【キッズ】		4種目 はじめて				パワーヨガ		ラテンエアロ
12:30									
12:45									
13:00									
13:15									
13:30									
13:45									
14:00									
14:15									
14:30									
14:45									
15:00									
15:15									

11:00~12:00
メディカルチェック
&陸上ストレッチ
(男子更衣室にて)
水中運動
リラクゼーション
(医師の診断書必要)
水中運動は「アク

復活!!

内容
変更!!

時間
変更!!

時間
変更!!

内容
変更!!

時間
変更!!

12:30~12:50
メディカルチェック
&陸上ストレッチ
(男子更衣室にて)
12:50~14:00
水中運動
水泳の基礎など
(医師の診断書必要)

☆ チャイルドスペースのお預かりは、プログラム開始10分前から終了10分後までとなります。
 ☆ キッズスイミングは開始5分前を目途に、足湯にてお待ちください。コーチが迎えるまでお子様から目を離さないようご注意ください。
 ☆ 参加状況により、レッスン内容や時間を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。
 ☆ レッソンの目的や雰囲気等を考慮してすすめておりますので、途中参加はご遠慮願います。
 ☆ ※印のレッスンは、1日1回のみご参加頂けます。どちらか都合の良い時間をお選びください。