

レッスンタイムスケジュール(2022年7月~)

😊	月曜 Mon		火曜 Tue		水曜 Wed		木曜 Thu		金曜 Fri		土曜 Sat		日曜 Sun	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00														
9:30							ジム・スタジオ お休みです				ジュニア 9:00~		ジュニア 9:00~	
10:00	10:00~	10:00~			10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~		10:00~		10:00~
10:30	アクア ピクス 犬井	ボール 小田 45分	保育園		自彊術 田中 50分	基礎スイム レッスン	骨盤調整 勝見 45分	流水健康	アクア ピクス 宮地	機能改善 ストレッチ 高田 45分	ジュニア 10:15~	フラダンス 織川 45分	ジュニア 10:15~	ボールEX 小田 50分
11:00	11:00~	11:00~			11:00~	11:00~	11:00~		11:00~	11:00~		11:05~	11:15~	11:15~
11:30	4泳法	ハタヨガ 古崎 50分			ロー インパクト エアロ 前山 45分	4泳法	ZUMBA 新井 45分	ベビー	4泳法	やさしい ステップ 島田 45分	11:30~	エンジョイ エアロ 山田 50分	11:30~	シェイプ アップ エアロ 渥美 45分
12:00	12:00~	12:15~	12:15~		12:15~	12:30~			12:30~	12:00~		12:20~	12:15~	12:15~
12:30	フィン パドル クラス	やさしい エアロ 犬井 45分	流水健康		やさしい ステップ 成田 45分	アクア ピクス 新井	ジャズ 宮地 50分		流水健康	ロー インパクト エアロ 高田 45分	アクア ピクス 宮地	ZUMBA 村松 45分	ベビー	ピラティス 渥美 50分
13:00		13:15~	13:15~		13:15~					13:00~		13:00~		13:00~
13:30		ピラティス 久保 45分	4泳法		ヨガ 東淵 50分				ポイント スイム	13:30~	ヨガ 今井 50分	リトル	4泳法	
14:00	リトル	14:15~			14:30~	リトル				14:15~	エンジョイ エアロ 前田 (妙) 45分	14:00~	自由遊泳	自由遊泳
14:30		ステップ 大崎 45分	~14:15		姿勢改善 磯邊 45分					14:15~	水球 (子ども)		自由遊泳	自由遊泳
15:00		15:15~			15:30~					15:20~				
15:30	ジュニア 15:20~	シェイプ アップ エアロ 堀川 45分	ジュニア 15:20~		パレエ エクササイズ 松井 50分	ジュニア 15:20~		ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ZUMBA 米山 45分	ジュニア 15:20~	15:00~	ファミリー 遊泳	
16:00													16:00~	水球 (子ども)
16:30	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~										パレエ	17時 まで 営業
17:00														
17:30														
18:00	ジュニア 17:40~	18:15~	ジュニア 17:40~		18:15~	ジュニア 17:40~		ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~		ジュニア 17:40~			
18:30	18:50~	ヨガ 朝倉 45分	18:50~		19:00~				18:50~	18:30~		18:50~		
19:00		19:15~			19:20~				選手 ・ 水球	やさしい エアロ 國友 45分	19:00~	セラピー ヨガ 前田 (祐) 50分		
19:30	選手	ロー インパクト エアロ 渥美 45分	選手		ポディ メイキング 成田 45分	4泳法				19:30~	ダンス エアロ 國友 45分	19:20~	ロー インパクト エアロ 前田(祐) 45分	
20:00		20:15~			20:25~				20:15~			自由遊泳		
20:30	自由遊泳	ピラティス 渥美 50分	自由遊泳		20:15~	基礎スイム レッスン	自由遊泳		4泳法	自由遊泳				
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

- ★マシンジム営業時間・・・平日10:00~22:30 土曜9:00~22:00 日曜9:00~17:00
(毎週木曜はマシンジム・スタジオ休館日)
- ★自由遊泳時間・・・平日10:00~14:30/18:50~22:30 (木曜のみ10:00~14:30)
土曜11:30~14:30/18:50~22:00 日曜11:30~17:00
- ★現在 コロナウイルス対策の為 スタジオ人数制限と時間を制限させていただきます。

お知らせ

