

レッスンタイムスケジュール(2023年8月~)

😊	月曜 Mon		火曜 Tue		水曜 Wed		木曜 Thu		金曜 Fri		土曜 Sat		日曜 Sun		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															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30	アクアピクス 犬井	ボール小田	保育園	自彊術 国友	基礎スイム レッスン	骨盤調整 勝見	流水健康	アクアピクス 宮地	機能改善 ストレッチ 高田	ジュニア 9:00~	フラダンス 織川	ジュニア 9:00~	ボールEX 小田	10:00~	
11:00		45分		50分	11:00~	45分			45分	ジュニア 10:15~	50分	ジュニア 10:15~	50分	11:00	
11:30	4泳法	ハタヨガ 古崎		ローインパクト エアロ 前山	4泳法	ZUMBA 新井	ベビー	4泳法	やさしい ステップ 島田	11:30~	エンジョイ エアロ 山田	11:30~	シェイプアップ エアロ 渥美	11:30	
12:00	自由遊泳	50分	自由遊泳	11:15~	12:00~	45分			45分	11:45~	50分	ベビー	45分	12:00	
12:30	フィンパドル クラス	やさしい エアロ 犬井	流水健康	やさしい ステップ 成田	12:30~	ジャズ 宮地		流水健康	12:30~	13:00~	ZUMBA 村松	13:00~	ピラティス 渥美	12:30	
13:00		45分		45分		50分			13:00~	13:00~	50分		50分	13:00	
13:30		ピラティス 久保	4泳法	ヨガ 東瀬		シェイプアップ エアロ 犬井	4泳法	ポイント スイム	50分	ヨガ 今井	13:30~	自彊術 田中	4泳法	13:30	
14:00	リトル	45分		50分	リトル	14:15~			14:15~	14:00~	50分		自由遊泳	14:00	
14:30		ステップ 大崎	~14:15	姿勢改善 白岩		ポキシング エクササイズ 三栗	~14:15		14:15~	14:30~	50分		自由遊泳	14:30	
15:00		45分		45分		50分			15:20~	15:20~				15:00	
15:30	ジュニア 15:20~	シェイプアップ エアロ 堀川	ジュニア 15:20~	バレエ エクササイズ 松井	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ZUMBA 米山	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ファミリー 遊泳	16:00~	15:30	
16:00		45分		50分					45分			バレエ	水球 (子ども)	16:00	
16:30	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~	バレエ	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~			17時まで 営業	16:30	
17:00														17:00	
17:30														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~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~			18:00	
18:30	18:50~	ヨガ 朝倉	18:50~	ZUMBA 園分	18:50~	ボール 小田	18:50~	18:50~	18:30~	18:50~	18:50~	セラピー ヨガ 前田 (祐)	お知らせ	18:30	
19:00		45分		50分	19:00~	45分			45分	選手・水球	19:00~	50分		19:00	
19:30	選手	ローインパクト エアロ 渥美	選手	ボディメイキング 成田	4泳法	ラテン エアロ 小島	選手		19:30~	選手・水球	4泳法	ローインパクト エアロ 前田 (祐)		19:30	
20:00		45分		50分	20:15~	50分			50分			45分		20:00	
20:30	自由遊泳	ピラティス 渥美	自由遊泳	20:25~	基礎スイム レッスン	自由遊泳	ヨガ 花	4泳法	自由遊泳		ポイント スイム	自由遊泳		20:30	
21:00		50分		45分										21:00	
21:30														21:30	
22:00														22:00	
22:30														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