

プールレッスン表

	月	火		水	木	金		土		日
9:00				休 館 日				9:00～10:00 幼児学童水泳教室		
9:30										
10:00								10:00～11:00 幼児学童水泳教室		
10:30										
11:00	11:00～12:00 婦人水泳教室 (初中級・上級)	11:00～12:00 婦人水泳教室 (初級)			11:00～12:00 婦人水泳教室 (初中級・上級)	11:00～12:00 婦人水泳教室 (初級)		11:00～12:00 幼児学童 水泳教室	11:00～12:00 成人水泳教室 (中上級)	11:00～12:00 マスターズ (不定期開催)
11:30			11:15～12:15 シニア運動教室 久保田				11:15～12:15 シニア運動教室 未来			
12:00										
12:30	12:15～12:45 アクアウォーキング 未来	12:00～13:00 マスターズ			12:30～12:45 アクアエアロ 市川	12:00～13:00 マスターズ				
13:00			12:30～13:45 アクアエアロ 未来				12:30～13:45 アクアエアロ 未来			
13:30	13:30～14:30 アクアエクササイズ 平林	13:30～14:30 婦人水泳教室 (初中級)				13:30～14:30 ★婦人水泳教室 (初中級)		13:30～14:30 幼児学童水泳教室		
14:00										
14:30								14:30～15:30 幼児学童水泳教室		
15:00										
15:30								15:30～16:30 幼児学童水泳教室		
16:00	15:45～16:45 幼児学童水泳教室				15:45～16:45 幼児学童水泳教室					
16:30										
17:00	16:45～17:45 幼児学童水泳教室	16:45～17:45 幼児学童水泳教室			16:45～17:45 幼児学童水泳教室	16:45～17:45 幼児学童水泳教室				
17:30										
18:00	17:45～18:45 幼児学童水泳教室	17:45～18:45 幼児学童水泳教室			17:45～18:45 幼児学童水泳教室	17:45～18:45 幼児学童水泳教室		18:00～18:30 ワンポイント水泳レッスン 深澤		
18:30										
19:00		19:00～20:00 成人水泳教室 (初中級・上級)			19:00～20:00 成人水泳教室 (初中級・上級)					
19:30										

※各教室へ参加希望の場合は施設受付にお問い合わせください

スタジオレッスン表

	月		火		水	木		金		土		日						
	スタジオ	キッズジム	スタジオ	キッズジム		スタジオ	キッズジム	スタジオ	キッズジム	スタジオ	キッズジム							
9:00					休 館 日						9:00～10:00 キッズたいそう教室 ベーシック	教 室 開 催 な し						
9:30	9:30～10:00 シニア運動補助教室 平林																	
10:00	10:00～11:00 シニア運動教室 平林		10:00～11:00 シニア運動教室 久保田			10:00～11:00 シニア運動教室 古瀬		10:00～11:00 シニア運動教室 未来		10:00～11:00 ZUMBA GOLD S U N	10:05～11:05 キッズたいそう教室 ドリーム							
10:30			< ミニ教室 > 11:00～11:15 ﾗﾝ・ｳｵｰｸ ｴﾛｰﾑﾃﾞﾔｸ 備前															
11:00									< ミニ教室 > 11:00～11:15 ﾗﾝ・ｳｵｰｸ ｴﾛｰﾑﾃﾞﾔｸ 備前									
11:30	11:10～12:10 ピラティス 唐木田		11:10～12:10 Wの刺激～脳と足裏 S U N			11:10～12:10 健康ヨガ 谷端		11:10～12:10 スポーツボイス 平林		11:10～12:10 キッズたいそう教室 アドバンス								
12:00	12:20～12:50 バレトン 唐木田		12:20～13:20 ボディメンテナンス 川村			12:20～13:20 コンディショニング 備前												
12:30																		
13:00																		
13:30			13:30～14:30 エレガンスフラ 内山			13:30～14:30 体幹/バランスフロー 未来		13:30～14:30 デンマーク体操 古瀬		13:30～14:30 ココロ・カラダ 整うヨガ(不定期開催) M A R I K A	13:30～14:30 キッズたいそう教室 ベーシック							
14:00	14:00～15:00 のびのび ゆったりヨガ M A R I K A																	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00		16:45～17:45 キッズたいそう教室 ベーシック		16:45～17:45 キッズたいそう教室 ベーシック			16:45～17:45 キッズたいそう教室 ベーシック		16:45～17:45 キッズたいそう教室 ドリーム									
17:30																		
18:00	17:50～18:50 キッズたいそう教室 アドバンス			17:50～18:50 キッズたいそう教室 アドバンス														
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15～20:15 シェイプアップ 未来																	
20:00																		

※各教室へ参加希望の場合は施設受付にお問い合わせください