

《LESSON TIME SCHEDULE》

2022年1月

時間	月			火			水			木			金			土			日
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00																			
9:30	9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ ポール			9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ ポール						Jr.スイミング
10:00								10:00(15) えっちゃんの健康講座											OPEN 10:00~
10:15	10:15(30) ヨガ 30 加藤			10:15(40) はじめてエアロ 伊藤ひ	10:20(20) SPEED BOXING	10:15(30) アクアダンス 30 赤塚	10:15(40) ZUMBA 40 小川			10:30(30) マット ピラティス 佐藤			10:15(40) ★10:15(40) エアロ40 加藤					10:30(30) アクアダンス 赤塚	★10:30(30) THE SLOW リンパドレナージュ 鈴木悠真
10:30			10:30(30) アクアジョイ 石神					10:30(30) エアロ入門 高尾											★10:30(30) 女性限定
11:00	11:05(40) エアロ 40 加藤	11:05(20) SPEED BOXING		11:15(45) ヨガ 45 伊藤ひ			★11:15(40) Dance Workout 小川			★11:25(40) からだリセット ポールリリース 梅田	11:20(20) SPEED BOXING		11:10(20) はじめて平泳ぎ 深田	★11:15(40) パワーヨガ 40 加藤				★11:20(20) SPEED BOXING	
11:30													11:35(20) はじめてバタフライ 深田						
12:00	12:00(20) ストレッチ ポール			12:20(20) ストレッチ ポール			★12:15(45) リラックスヨガ NORA			12:00(30) きれいに4泳法 深田			12:00(20) やさしい水なれ 深田	12:10(40) ZUMBA 40 豊田	12:20(20) ストレッチ			★12:00(45) STRONG by ZUMBA 鈴木悠真	12:15(30) はじめてクロール &背泳ぎ 成宮
12:30		12:50(30) ヨガ 30 赤塚								12:40(20) はじめてクロール 深田			12:45(30) アクアダンス 30 梅田		13:00(30) エアロ 30 豊田				
13:00	13:00(30) はじめて エアロ 大林			13:00(30) エアロ 30 梅田						13:05(20) はじめて背泳ぎ 深田									
13:30	13:45(30) 背骨 コンディショニング 石神	13:45(30) REEJAM 順菜		13:50(30) はじめて エアロ 森田			13:20(30) フィットネスフラ 高尾	13:20(30) はじめて ステップ 赤塚											13:10(60) バレエ 年少~小3
14:00	14:30(30) 背骨 コンディショニング 石神			14:40(45) ヨガ 45 白井															14:10(30) ボディ パンプ 30 成宮
14:30	15:15(30) マット ピラティス 佐藤																		15:05(30) ボディ パンプ 30 成宮
15:00			15:10(30) 水中歩行 斎藤																
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00	17:00(60) バレエ 小1~小3		Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用	16:20(60) 体操教室 年中・年長		Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用	16:50(60) キッズチア 小1~小3	17:00(60) キッズダンス 年長~小3		15:50(50) キッズチア 年少~年長	Jr.スイミング 15:00~ 16:30迄 1コース 使用		Jr.スイミング 15:00~ 16:30迄 1コース 使用		16:20(60) 体操教室 年中・年長	Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用	16:15(60) ボディ コンバット 60 有料		
17:30				17:30(60) 体操教室 小1~6	17:00(120) キッズダンス ユニット										17:00(60) 空手 年少~中学				
18:00															17:30(60) 体操教室 小1~6				
18:30																			選手コース 18:00~ 19:30迄 2~3コース 使用
19:00	19:15(30) ZUMBA 30 豊田	19:15(30) ボディ パンプ 30 成宮		19:05(30) エアロ 30 豊田	19:15(30) ボディ パンプ 30 斎藤	18:30~ 20:00迄 2~3コース 使用	19:35(30) ボディ コンバット 30 成宮	19:10(60) キッズダンス 中学生					19:30(40) ZUMBA 40 小川	19:40(20) SPEED POWER					
19:30	20:00(30) エアロ 30 豊田	20:05(30) ボディ パンプ 30 成宮		19:50(40) ZUMBA 40 豊田	20:05(30) ボディ パンプ 30 斎藤	20:10(20) やさしい水なれ 深田	20:25(30) ボディ コンバット 30 成宮	20:25(30) 美脚ヨガ 加藤					★20:30(30) 暗闇プログラム	20:30(20) SPEED BOXING	20:40(30) きれいに4泳法 深田				
20:00				20:45(45) STRONG by ZUMBA 鈴木悠真			21:10(15) くびれメソッド 成宮												
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			

週替わりプログラム
(内容は館内の掲示をご覧ください)

※各プログラムは定員制です。
 ■ Aスタジオ:35名
 ■ Bスタジオ:20名
 ■ プール :30名
 ★ 変更点があります

女性オススメプログラム どなたでも対象 初心 ~ 初級 初中級 ~ 中級 【有料】スイミングスクール 【有料】カルチャースクール