

# レッスンスケジュール表

プール・お風呂のご利用時間

月曜日～金曜日 AM 10:00 ～ PM 4:25 PM 6:30 ～ PM 9:00

土曜日 AM 10:00 ～ PM 2:55 PM 5:00 ～ PM 9:00

	AM10:00	AM11:00	PM0:00	PM1:00	PM2:00	PM3:00	PM7:00	PM8:00	PM9:00
月	プール	肩美人 10:30～11:00 綿屋	泳法・上 古田 11:05～11:55 泳法・中 澤 11:05～11:55 泳法・初 綿屋 11:00～11:50		アクアピクス 13:30～14:15 畑尾	泳力向上(中上級) 14:30～15:20 綿屋	月曜日18:30～21:00高温サウナ		
	フィットネス プール		ローリュウ 12:05 綿屋	クア運動 13:00～13:25 宮澤			ウォーキング 19:00～19:25 古田	クア運動 19:30～19:50 古田	アクアピクス 20:00～20:45 別宮
	スタジオ	健康ヨガ 10:15～11:15 富田						からだ調整ヨガ 18:50～19:50 国枝	
火	プール	身体ほぐし 10:30～11:00 中村	きれいに泳ぐ 中・上 西本 11:00～11:50 きれいに泳ぐ 初 宮澤 11:05～11:55		アクアピクス 12:30～13:15 別宮	4泳法 14:30～15:20 澤			
	フィットネス プール		ローリュウ 12:05 西本				肩こり予防 19:00～19:25 綿屋	アトヨム 19:30～20:15 綿屋	ローリュウ 20:25 宮澤
	スタジオ							リフレッシュヨガ 19:15～20:15 伊藤	
水	プール	腰美人 10:30～11:00 西本	上級 澤 11:00～11:50 中級 近藤 11:00～11:50 初級 西本 11:05～11:55		ソフト中上級 14:00～14:50 近藤		マスターズ 中・上 19:30～20:20 近藤		
	フィットネス プール		ローリュウ 12:05 西本	クア運動 12:30～12:55 西本		ローリュウ 15:00 近藤	ウォーキング 19:00～19:25 古田	アクアピクス 19:30～20:15 畑尾	ローリュウ 20:25 近藤
	スタジオ	はじめてのヨガ 10:15～11:15 南		リラックスヨガ 12:50～13:50 大井				リラックスヨガ 19:15～20:15 金澤	
木	プール	ハドビー 10:30～11:00 綿屋	泳法 上 南谷 11:00～11:50 泳法 中 綿屋 11:00～11:50 泳法 初 澤 11:05～11:55	フロート体操 12:15～12:45 古田	アクアピクス 13:00～13:45 金村	ステップアップドリル 14:30～15:20 中村			
	フィットネス プール		ローリュウ 12:05 南谷				ジョギング 19:15～19:40 古田	脚力改善 19:45～20:05 古田	ローリュウ 20:10 古田
	スタジオ	太極拳 10:15～11:00 志賀	➡ 先着順(定員制)					はじめてのピラティス 19:30～20:30 富田	
金	プール	シェイプアップ 10:30～11:00 西本	きれいに泳ぐ(中・上) 古田 11:05～11:55 きれいに泳ぐ 初 南谷 11:00～11:50		アトヨム 13:00～13:45 南谷	ゆったり水泳 13:50～14:20 西本	4泳法 14:30～15:20 宮澤		
	フィットネス プール		ローリュウ 12:05 南谷	クア運動 12:30～12:55 西本			腰痛予防 19:15～19:40 古田	全身運動 19:45～20:15 綿屋	ローリュウ 20:20 綿屋
	スタジオ							コアヨガ 19:30～20:30 富田	
土	プール	ひざ美人 10:30～11:00 宮澤	中・上 宮澤・西本 11:00～11:50 初 近藤 11:00～11:50		アクアピクス 13:00～13:30 金村		上級水泳 澤 19:30～20:20 初 中級水泳 古田 19:30～20:20		
	フィットネス プール		ローリュウ 12:00 宮澤				ウォーキング 19:00～19:25 古田	アクアピクス 19:30～20:00 大橋	ローリュウ 20:25 澤
	スタジオ	セラピーヨガ 10:15～11:15 杉田							