

2022年 /4月～

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	AM10:00	AM11:00	PM0:00	PM1:00	PM2:00	PM3:00	PM7:00	PM8:00	PM9:00
月	プール	ひざ美人 10:30～11:00 綿屋	泳法・上 綿屋 11:00～11:50 泳法・中 近藤 11:10～12:00 泳法・初 澤 11:10～12:00	フロート ストレッチ 12:15～12:45 古田		アクアピクス 13:30～14:15 畑尾	泳力向上(中上級) 14:30～15:20 中村		
	フィットネス プール			クア運動 13:00～13:25 西本			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
火	スタジオ						からだ調整ヨガ 18:50～19:50 乾		
	プール	身体ほぐし 10:30～11:00 中村	きれいに泳ぐ 中・上 戸田 11:00～11:50 きれいに泳ぐ 初 西本 11:10～12:00		アクアピクス 12:30～13:15 別宮	はつらつ体操 13:30～13:50 西本	ゆったり水泳 13:50～14:20 西本	4泳法 14:30～15:20 澤	
水	フィットネス プール		ベビー 11:10～11:55 中村				肩こり予防 19:00～19:25 綿屋	アトヨム 19:30～20:15 綿屋	
	スタジオ			健康ヨガ 13:00～14:00 富田				リフレッシュヨガ 19:15～20:15 南	
木	プール	腰美人 10:30～11:00 西本	トップスイマー 戸田 11:00～11:50 中級 澤 11:00～11:50 初級 西本 11:10～12:00		脚力改善 13:30～13:55 西本	ソフト 初・中 14:00～14:50 西本・近藤		マスターズ 中・上 19:30～20:20 中村・古田	
	フィットネス プール			クア運動 12:05～12:30 古田			ウォーキング 19:00～19:25 古田	アクアピクス 19:30～20:15 畑尾	
金	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	
	プール	パドビー 10:30～11:00 綿屋	泳法 上 西本 11:00～11:50 泳法 中 日比 11:00～11:50 泳法 初 綿屋 11:10～12:00	ベビー 12:00～12:45 日比	アクアピクス 12:55～13:40 金村	フロート体操 13:50～14:20 古田	ステップアップドリル 14:30～15:20 中村		
土	フィットネス プール						ジョギング 19:15～19:40 古田	脚力改善 19:45～20:05 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	
日	プール	肩美人 10:30～11:00 西本	きれいに泳ぐ(中・上) 古田 11:00～11:50 きれいに泳ぐ 初 戸田 11:10～12:00		アトヨム 13:00～13:45 赤羽	ゆったり水泳 13:50～14:20 西本	4泳法 14:30～15:20 近藤・澤		
	フィットネス プール		ベビー 11:10～11:55 西本	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	
月	スタジオ							コアヨガ 19:30～20:30 富田	
	プール	シェイプアップ 10:30～11:00 西本	中・上 戸田・西本 11:00～11:50 初 近藤 11:10～12:00	ベビー 12:00～12:45 西本	アクアピクス 13:00～13:30 金村			マスターズ 初・中上 19:30～20:20 古田・澤	
火	フィットネス プール						ウォーキング 19:00～19:25 古田	アクアピクス 19:30～20:00 大橋	
	スタジオ						リラックスヨガ 19:00～19:45 松本		