2024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	プール		シェイプアップ 10:30～11:00 綿屋	泳法・上 綿屋 11:05～11:55 泳法・中 西本 11:05～11:55 泳法・初 澤 11:00～11:50	フロートヨガ 12:10～12:50 赤羽	アクアビクス 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			ローリュウ 12:05 澤 要予約	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	アクアビクス 20:00～20:45 別宮
	スタジオ		健康ヨガ 10:15～11:15 冨田					からだ調整ヨガ 18:50～19:50 乾		
火	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 11:05～11:55	アクアビクス 12:30～13:15 別宮	ゆったり水泳 13:50～14:20 宮澤	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 南	
水	プール		ひざ美人 10:30～11:00 西本	上級　西本 11:00～11:50 中級　澤 11:00～11:50 初級　近藤 11:05～11:55		ソフト　初・中 14:00～14:50 近藤			マスターズ　中・上 19:30～20:20 古田	
	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	アクアビクス 19:30～20:15 畑尾	ローリュウ 20:25 古田
	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		腰美人 10:30～11:00 綿屋	泳法 上　澤 11:00～11:50 泳法 中　西本 11:00～11:50 泳法 初　綿屋 11:05～11:55	フロート体操 12:15～12:45 古田	アクアビクス 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 綿屋					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 冨田	
金	プール		パドビー 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　宮澤 11:00～11:50		アトヨム 13:00～13:45 宮澤	ゆったり水泳 13:50～14:20 西本 4泳法 14:30～15:20 綿屋			
	フィットネスプール			ローリュウ 12:05 宮澤	クア運動 12:15～12:40 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 冨田	
土	プール		肩美人 10:30～11:00 宮澤	中・上　近藤・宮澤 11:00～11:50 初　西本 11:00～11:50		アクアビクス 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 12:05 近藤				ウォーキング 19:00～19:25 古田	アクアビクス 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							