

# 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	ひざ美人 10:30～11:00	泳法・上 綿屋 11:10～12:00 泳法・中 近藤 11:10～12:00 泳法・初 澤 11:00～11:50	フロントヨガ 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 近藤	要予約	クア運動 13:00～13:25 古田				
	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 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 11:10～12:00		アクアビクス 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			
	フィットネス プール				ローリュウ 12:05 西本		ベビー 11:10～11:55 中村				
	スタジオ							リフレッシュヨガ 19:15～20:15 南			
水	プール	シェイプアップ 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 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 澤	クア運動 12:05～12:30 古田				ウォーキング 19:00～19:25 古田	アクアビクス 19:30～20:15 畑尾
	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	バドビー 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 11:10～12:00	ベビー 12:00～12:45 西本	アクアビクス 12:55～13:40 金村	フロント体操 13:50～14:20 古田	ステップアップドリル 14:30～15:20 中村				
	フィットネス プール				ローリュウ 12:05 澤				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	肩美人 10:30～11:00 西本	きれいに泳ぐ(中・上) 古田 11:10～12:00 きれいに泳ぐ 初 宮澤 11:00～11:50			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				ローリュウ 12:05 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
	スタジオ							コアヨガ 19:30～20:30 富田			
土	プール	腰美人 10:30～11:00 宮澤	中・上 宮澤・西本 11:00～11:50 初 近藤 11:00～11:50	ベビー 12:00～12:45 西本	アクアビクス 13:00～13:30 金村				マスターズ 初・中上 19:30～20:20 古田・澤		
	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 古田
	スタジオ										