

2020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 4:30 PM 6:30 ~ PM 9:30

土曜日 AM 10:00 ~ PM 3:00 PM 5:00 ~ PM 9:30

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	レディース 初・中・上 11:00~11:50 近藤・綿屋・西本		フロートヨガ 12:45~13:15 太田	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			アウスグース 12:00~12:10 綿屋	クア運動 13:00~13:30 西本			アウスグース 15:30~15:40 西本			ウォーキング 19:00~19:20 古田	クア運動 19:30~19:50 古田	アクアピクス 20:00~20:45 別宮	アウスグース 20:15~20:25 古田					
スタジオ	フロートヨガは受付にて要予約(定員制)														からだ調整ヨガ 18:50~19:50 乾				
火	プール	アトヨム 10:15~11:00 太田	きれいに泳ぐ 初・中・上 11:00~11:50 西本・香山・綿屋		アクアピクス 12:30~13:15 別宮	はつらつ体操 13:30~13:50 西本	ソフト 上 13:50~14:20 西本	4泳法 14:30~15:20 綿屋											
	フィットネス プール		ベビー 11:00~11:45 太田	アウスグース 12:00~12:10 中村				アウスグース 14:25~14:35 西本			腰痛予防 19:00~19:25 綿屋	アトヨム 19:30~20:15 綿屋		アウスグース 20:30~20:40 吉田					
スタジオ					健康ヨガ 13:00~14:00 富田							リフレッシュヨガ 19:30~20:30 南							
水	プール	ひざ美人 10:30~11:00 西本	初・中・上 11:00~11:50 近藤・西本・香山		脚力改善 13:30~13:55 西本	ゆったり水泳 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			アウスグース 12:00~12:10 近藤	クア運動 13:00~13:30 西本		アウスグース 14:55~15:05 近藤				ウォーキング 19:00~19:20 古田	アクアピクス 19:30~20:15 畑尾		アウスグース 20:30~20:40 宮澤					
スタジオ		はじめてのヨガ 10:30~11:30 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	肩美人 10:30~11:00 綿屋	レディース 初・中・上 11:00~11:50 綿屋・加藤・西本	ベビー 12:00~12:40 西本	アクアピクス 12:45~13:30 金村	フロート体操 13:45~14:15 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			アウスグース 12:00~12:10 加藤				アウスグース 15:30~15:40 中村			ジョギング 19:15~19:35 古田	脚力改善 19:45~20:05 古田		アウスグース 20:15~20:25 澤崎					
スタジオ	太極拳 10:15~11:00 志賀	太極拳は受付にて要予約(定員制)														きれいになるヨガ 19:30~20:30 大井			
金	プール	腰美人 10:30~11:00 西本	きれいに泳ぐ 初・中・上 11:00~11:50 西本・古田・中村		アトヨム 13:00~13:45 太田	ソフト 13:50~14:20 太田・綿屋	4泳法 14:30~15:20 加藤												
	フィットネス プール		ベビー 11:00~11:45 香山	アウスグース 12:00~12:10 古田	クア運動 12:30~13:00 西本		アウスグース 14:25~14:35 香山				肩こり予防 19:15~19:40 古田	パドビー運動 19:45~20:15 綿屋		アウスグース 20:30~20:40 綿屋					
スタジオ																	コアヨガ 20:00~21:00 富田		
土	プール	パドビー 10:30~11:00 西本	初・中・トップスイマー 11:00~11:50 加藤・西本・香山	ベビー 12:00~12:45 香山	アクアピクス 13:00~13:45 金村									マスターズ 初・中上 19:30~20:20 古田・中村					
	フィットネス プール			アウスグース 12:05~12:15 加藤			アウスグース 13:45~13:55 香山				ウォーキング 19:00~19:30 古田	アクアピクス 19:30~20:00 大橋		アウスグース 20:30~20:40 澤崎					
スタジオ											リラックスヨガ 19:00~19:45 松本								