

2022年 / 10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 澤 11:10~12:00 泳法・中 綿屋 11:10~12:00 泳法・初 近藤 11:10~11:50	フットヨガ 12:10~12:50 赤羽		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			要予約	クア運動 13:00~13:25 古田		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							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 西本 11:00~11:50 きれいに泳ぐ 初 戸田 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	
	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
水	プール	シェイプアップ 10:30~11:00 西本	トプスイマー 戸田 11:00~11:50 中級 西本 11:00~11:50 初級 澤 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 澤 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
	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	パドビー 10:30~11:00 綿屋	泳法 上 綿屋 11:00~11:50 泳法 中 澤 11:00~11:50 泳法 初 西本 11:10~12:00	ベビー 12:00~12:45 西本	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		
	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
金	プール	肩美人 10:30~11:00 西本	きれいに泳ぐ(中・上) 近藤・澤 11:10~12:00 きれいに泳ぐ 初 古田 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		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
	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 西本	中・上 西本・近藤 11:00~11:50 初 戸田 11:00~11:50	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	
	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