2024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	ＡＭ10:00 ～ ＰＭ4:25　ＰＭ6:30 ～ ＰＭ9:00
土曜日	ＡＭ10:00 ～ ＰＭ2:55　ＰＭ5:00 ～ ＰＭ9:00

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 古田 11:05～11:55 / 泳法・中 澤 11:05～11:55 / 泳法・初 綿屋 11:00～11:50		フロートヨガ 12:15～12:55 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 綿屋	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 18:45～19:45 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 11:05～11:55		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 伊藤				
水	プール		ひざ美人 10:30～11:00 西本	上級 澤 11:00～11:50 / 中級 近藤 11:00～11:50 / 初級 西本 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 南谷				
	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 南谷				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 南谷		
	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 南谷	泳法 上 南谷 11:00～11:50 / 泳法 中 綿屋 11:00～11:50 / 泳法 初 澤 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 南谷									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）宮澤 11:05～11:55 / きれいに泳ぐ 初 古田 11:00～11:50			アトヨム 13:00～13:45 南谷		ゆったり水泳 13:50～14:20 西本	4泳法 14:30～15:20 宮澤								
	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 宮澤・西本 11:00～11:50 / 初 近藤 11:00～11:50			アクアビクス 13:00～13:30 金村								上級水泳 古田 19:30～20:20 / 初 中級水泳 澤 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															