

プール&スタジオ スケジュール

 ...成人水泳教室は成人スクールメンバーの教室です
 ...お子様対象のスクールです
 ...靴をご用意いただくプログラムです
 ...椅子を使用するプログラムです

月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:50~10:35 水中らくらく体操 横山	9:40~10:10 BODYBALANCE 太田			10:00~10:45 さわやか水中歩行 吉田	10:00~10:30 リズム体操 太田		9:40~10:05 リズム体操 横山			9:00~11:00 スイミング教室	
10:45~11:30 成人水泳教室 曾根原	10:15~11:00 やさしいエアロ 今井	11:00~12:00 成人水泳教室 横山	10:30~11:15 ピラティス 今井		10:45~11:30 ヨガ MANAMI		10:15~11:00 ゆっくり水中歩行 吉田		10:20~10:50 スリムアップ 横山		10:10~10:55 ヨガ 定塚
									10:45~11:30 成人水泳教室 柄崎		
13:00~13:45 さわやか水中歩行 吉田	13:00~13:45 いきいき体操 曾根原		13:00~13:45 元気アップ体操 太田	13:15~14:00 痛み解消水中歩行 曾根原	13:30~14:00 リズム体操 太田		13:00~13:45 モビバンアクア 太田		13:00~13:45 さわやか水中歩行 横山	13:00~13:45 フラエクササイズ 松田	13:00~13:45 いきいき体操 曾根原
		14:00~14:45 脂肪燃焼アクア 太田			14:15~15:00 adidasヨガ 太田				14:00~14:45 やさしいアクア 石川		
大人フリー利用16:30まで		大人フリー利用16:30まで									大人フリー利用13:30まで
16:00~19:00 スイミング教室	17:00~18:00 キッズダンス (小学2年生~)	16:30~18:30 スイミング教室		大人フリー利用17:00まで	17:00~18:00 キッズダンス (年中~小学1年生)		大人フリー利用16:30まで	16:30~17:30 キッズ体操 (年中~小学生)	大人フリー利用16:30まで	16:00~19:00 スイミング教室	13:30~16:30 スイミング教室
											14:30~15:30 キッズ体操 (年中~小学生)
19:45~20:30 成人水泳教室 柄崎		19:45~20:30 成人水泳教室 曾根原									17:45~18:30 成人水泳教室 曾根原
									19:30~20:15 パワーヨガ MANAMI	19:45~20:30 成人水泳教室 吉田	