

2024年1~3月タイムテーブル

月		火		水		木		金		土	
第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール
10:00											
30		10:30-11:30 ボディメンテナンス		10:30-11:30 フラダンス		10:30-11:30 骨盤ストレッチ		10:30-11:30 ピラティス	😊	10:30-11:30 キッズ'ヒップホップ'	
11:00	11:00-11:25 アクアウォーキング 釣釜	Machiko	11:00-11:25 アクアウォーキング 高木	YOKO	11:00-11:25 アクアウォーキング 木藤	工藤 香織	11:00-11:25 アクアウォーキング 釣釜	Mari	11:00-11:25 燃焼アップ運動 高木	ko-ta	
30	11:30-12:00 クロール・背泳ぎ 釣釜		11:30-12:00 スタート&ターン 高木		11:30-12:00 平泳ぎ・バタフライ 木藤		11:30-12:00 クロール・背泳ぎ 釣釜		11:30-12:00 スイミング初級 高木		
12:00	11:45-12:45 ヨガ	11:45-12:45 プラチナボディメイク		12:00-13:00 ピラティス		11:45-12:45 エアロビクス 燃焼系 工藤 香織		11:45-12:45 アロービック ダンシング Yossy			
30	Machiko	Machiko		aya							
13:00		13:00-14:00 ステップ		13:15-14:15 ヨガ						😊	13:00-15:00 育成 第6コース使用
30		乗松 直美		aya							
14:00		14:15-15:15 初級エアロ&ストレッチ									
30		乗松 直美									
15:00											
30	😊	15:30-16:30 スイミング スクール ①	😊	15:30-16:30 スイミング スクール ①	😊	15:30-16:30 スイミング スクール ①	😊	15:30-16:30 スイミング スクール ①	😊	15:30-16:30 スイミング スクール ①	😊
16:00		16:30-17:30		16:30-17:30		16:30-17:30		16:30-17:30		16:30-17:30	
30	😊	6:45-17:45 育成 C スイミング スクール ③	😊	6:45-17:45 育成 C スイミング スクール ②	😊	6:45-17:45 育成 C スイミング スクール ③	😊	6:45-17:45 育成 C スイミング スクール ②	😊	6:45-17:45 育成 C スイミング スクール ③	😊
17:00											
30	😊	8:00-19:00 スイミング スクール ③	😊	8:00-19:00 スイミング スクール ③	😊	8:00-19:00 スイミング スクール ③	😊	8:00-19:00 スイミング スクール ③	😊	8:00-19:00 スイミング スクール ③	😊
18:00		18:00-19:30 育成A		18:00-19:30 育成A		18:00-19:30 育成A		18:00-19:30 育成A		18:00-19:30 育成A	
30	19:15-20:15 ヨガ	19:15-20:15 ARROWBIC DANCING	19:15-20:15 ZUMBA トーニング	19:15-20:15 ジャズ	19:15-20:15 ステップ						
20:00	下村 こゆき	NEW 20:00-20:30 平泳ぎ・バタフライ 梶野	NEW 20:00-20:30 ワンポイント 木藤	NEW 20:00-20:30 クロール・背泳ぎ 釣釜	NEW 20:00-20:30 スイミング初級 中村						
30											
21:00	20:30-21:15 ピラティス 下村 こゆき	20:30-21:30 バレエ 小林 真澄									
30											
22:00											



...新規レッスン



...子供レッスン

※ 祝日は原則レッスンはございません。特別レッスンを行う場合は、別途ご案内いたします。
※ 代行レッスンを行う場合は、館内掲示及びメールにて配信を行います。