

	火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday			
	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	
10:00	休演日:20日	一般教員のプール利用は11:00からとなります。			一般教員のプール利用は11:00からとなります。						一般教員のプール利用は11:00からとなります。								
10:30	大橋 60 10:15~11:15 飯田 雅絵	10:00~11:00 すずらん幼稚園 スイミング教室		英功 45 10:15~11:00 飯田 雅絵	10:15~11:00 ペビー スイミング		リラクゼーション ヨガ 60 10:15~11:15 狭間 絵三子			エアロ初級 45 10:15~11:00 村松 郁子	10:00~11:00 すずらん幼稚園 スイミング教室		エアロ& コンディショニング 60 10:15~11:15 木村 文子	10:15~11:00 ペビー スイミング		ピラティス 60 10:15~11:15 白田 まゆみ			
11:00																			
11:30	ルーシーダットン 60 11:30~12:30 鈴木 貴子	アクアフレッシュ 30 11:15~11:45 瀬川 浩寿英		ストリートダンス 初級 45 11:15~12:00 AI	ウォークジョグ 30 11:15~11:45 瀬川 浩寿英		パワーヨガ 60 11:30~12:30 佐藤 奈々美			エアロ中級 60 11:15~12:15 若松 直美	アクアフレッシュ 30 11:15~11:45 瀬川 浩寿英		エアロ入門 50 11:30~12:00 木村 文子	らくらくウォークジョグ 30 11:25~11:55 瀬川 浩寿英		エアロ& コンディショニング 60 11:30~12:30 白田 まゆみ	アクアフレッシュ 30 11:30~12:00 川 浩		
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30	エアロ& コンディショニング 45 12:45~13:30 岡崎 京子	はじめて水泳 30 12:40~13:10 堀岡 伸子		エアロ中級 60 12:15~13:15 荒木 美穂子	はじめて水泳 30 12:40~13:10 村上 瑞実		ステップ初級 30 12:45~13:15 野口 朋恵			リラクゼーションヨガ arピラティス 60 12:30~13:30 Junko	フィン スノーグルコース 30 12:40~13:10 遠藤 伸子		フィン スノーグルコース 30 13:10~13:40 瀬川 浩寿英	はじめて水泳 30 12:15~12:45 村上 瑞実		エアロ中級 60 12:15~13:15 遠藤 伸江	パワーヨガ 60 13:30~14:30 遠藤 伸江		
14:00	ステップ入門 30 13:40~14:10 堀岡 京子	はじめてクロール 30 13:20~13:50 瀬川 浩寿英		エアロ中級 60 13:30~14:30 遠藤 伸江	スイムトレーニング 30 13:20~13:50 村上 瑞実		定員:20名			ジャズダンス 60 13:45~14:45 Junko	定員:20名		エアロ中級 60 13:30~14:30 遠藤 伸江	エアロ中級 60 13:30~14:30 遠藤 伸江		エアロ中級 60 13:30~14:30 遠藤 伸江	エアロ中級 60 13:30~14:30 遠藤 伸江		
14:30	リラクゼーション ヨガ 60 14:25~15:25 本橋 淳子			エアロ初級 45 14:45~15:30 遠藤 伸江			フラダンス 60 14:30~15:30 小浜 ようこ						エアロ中級 60 14:45~15:45 ハル						
15:00																			
15:30	定員:45名																		
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	エアロ初級 45 19:30~20:15 木村 文子	フィン スノーグルコース 30 19:30~20:00		エアロ初級 45 19:30~20:15 木村 文子	はじめて水泳 30 19:15~19:45 池庭 勝夫・川原 聖人		エアロ初級 45 19:30~20:15 木村 文子			エアロ中級 60 20:00~21:00 篠田 恵美	はじめて水泳 30 19:15~19:45 池庭 勝夫		エアロ中級 60 20:00~21:00 篠田 恵美	エアロ中級 60 20:00~21:00 篠田 恵美	エアロ中級 60 20:00~21:00 篠田 恵美	エアロ中級 60 20:00~21:00 篠田 恵美	エアロ中級 60 20:00~21:00 篠田 恵美	エアロ中級 60 20:00~21:00 篠田 恵美	エアロ中級 60 20:00~21:00 篠田 恵美
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

トレーニング終了時刻 22:45 最終チェックアウト 23:00

トレーニング終了時刻 18:15
最終チェックアウト 18:30

【モバイルサイト】
祝日スケジュール
代行情報などが
出がけ先でも
確認できます。

