

9:00	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			9:00
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	ショートレッスン スカッシュ	
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	ショートレッスン スカッシュ	
9:30	リフレッシュストレッチ30 9:15~9:45 渡邊暁人 定員30名																		
10:00	ピラティス60 10:00~11:00 hiro 定員30名	らくらくウォーキング 10:00~10:30 山田雄太郎		エアロ& コンディショニング 60 9:45~10:45 宮野朋子	はじめてクロール 9:40~10:10 山田雄太郎		リラクゼーション ヨガ60 9:45~10:45 富永正子 定員30名	はじめて平泳ぎ 10:00~10:30 鈴木知也		ステップ& コンディショニング45 10:00~10:45 横嶋初江 整理券20名	はじめて背泳ぎ 10:00~10:30 石川馨		スイミングスクール 成人 9:40~10:40						
11:00				骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗 定員30名	アクアフレッシュ30 10:25~10:55 上村亜紀		ステップ初級45 11:15~12:00 山口由美子 整理券20名	スイミングスクール ベビー 11:10~11:55		エアロ& コンディショニング 60 11:00~12:00 横嶋初江	オリジナルアクア45 11:05~11:50 柳田志津		スイミングスクール ヘビー 10:45~11:30			ZUMBA60 10:45~11:45 MINA	キッズスイミング スクール 幼児・小学生 10:00~11:00		
11:30	エアロ& コンディショニング 60 11:15~12:15 hiro	スイミングスクール ベビー 11:10~11:55			青泳ぎ 11:15~11:45 石川馨													はじめてクロール 11:30~12:00 山田雄太郎	
12:00																			
12:30		マーシャルアクア30 12:15~12:45 上村亜紀		ZUMBA60 12:00~13:00 MINA	バタフライ 12:00~12:30 上村亜紀		エアロ初級45 12:15~13:00 山口由美子	はじめてバタフライ 12:15~12:45 鈴木知也		フラダンス60 12:15~13:15 山口道子			オリジナルアクア45 11:45~12:30 田川由紀子			ボディアコンバット45 11:30~12:15 木村和弘	ボディアコンバット45 12:00~12:45 木村和弘		
13:00	かんたんプトレ60 12:30~13:30 渡邊暁人 整理券18名	スイム500 13:00~13:30 山田雄太郎	2コース使用																
13:30				リラクゼーション ヨガ60 13:15~14:15 山口由美子 定員30名			太極拳60 13:15~14:15 飯田雅絵	はじめて平泳ぎ 12:40~13:10 山田雄太郎										ボディアコンバット60 12:30~13:30 木村和弘 整理券18名	
14:00					スイミングスクール 成人 13:45~14:45														
14:30		ブライハート レッスン(有料) 14:15~14:45																	
15:00																			
15:30		キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00																	
16:00																			
16:30		キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00																	
17:00																			
17:30	キッズスクール ジュニアHIPHOP 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00					キッズスクール チア 幼児・小学 16:30~17:30	キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00											
18:00																			
18:30	キッズスクール ジュニアHIPHOP 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00					キッズスクール チア 小学・中学 17:30~18:30	キッズスイミング スクール 小学・中学 17:00~18:00											
19:00																			
19:30																			
20:00	エアロ中級60 19:30~20:30 伊藤絹子	担当変更 スイムトレーニング45 20:00~20:45 木村和弘	2コース使用	骨盤エクササイズ45 19:30~20:15 Nao 定員30名	はじめて平泳ぎ 20:00~20:30 木村和弘		ZUMBA60 20:00~21:00 MINA	スイムトレーニング45 20:00~20:45 山田雄太郎	2コース使用										
20:30				ラテンダンス60 20:30~21:30 Nao	はじめてクロール 20:45~21:15 木村和弘														
21:00	青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子																		
21:30				LES MILLS ボディアコンバット45 21:45~22:30 増田明則 整理券18名															
22:00							エアロ& コンディショニング 60 21:15~22:15 塚田紀代美 定員30名												
22:30																			
23:00																			
	チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30		チェックアウト	23:30		

簡単なストレッチから始めていきますので初めての方でもご参加頂けます！靴下や裸足でも大丈夫です！

4月
6日 平泳ぎキック
13日 平泳ぎストローク
20日 クロールキック
27日 クロールストローク

5月
11日 バタフライ
18日 青泳ぎキック
25日 青泳ぎストローク

チェックアウト18:30

プールレッスンコース利用について

プールレッスンのコース使用数を下記の通りとさせていただきます。

泳法レッスン ⇒16名以上の場合2コース使用
(はじめての〇〇・泳法クリニックなど)

アクア系レッスン ⇒8名以上の場合2コース使用
(ウォーキング・マーシャルアクアなど)

皆様が快適にご利用いただけますようご理解・ご協力の程、お願い申し上げます。

クラスは初めての方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

★スケジュールは変更になる場合もございますので予めご了承ください。

※レッスンで使用する備品には限りがございますので定員制や整理券制を設けさせて頂くレッスンがございます。

☆整理券はレッスンの30分前よりジムカウンターで配布致します。