

# 令和4年度 後期(10月～) レッスンスケジュール

臨時休館の際、または講師の都合により、レッスンを休講・または変更をさせて頂く場合がございます。

	月			水			木			金			土			日
	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	
10:00																
10:15																
10:30						10:00～10:45 成人水泳 (中級)										Jr スイミング
10:45	10:30～11:00 ラウンド	10:30～11:15 ヨガ 大沼				10:50～11:35 成人水泳 (初心者)						10:30～11:15 ZUMBA@GOLD				
11:00												NEW 日高				
11:15									11:00～11:45 ヨガ 鳥山			11:20～11:40 週替				Jr スイミング
11:30																
11:45		11:30～11:50 ボトル				11:45～12:30 アクアピクス										
12:00									12:00～12:45 肩膝腰痛						12:00～12:45 水中W	
12:15		12:00～12:20 ボール							12:50～13:10 ファンボ							
12:30		12:30～13:15 ヨガ 佐藤(久)														
12:45																
13:00																
13:15			13:00～13:45 成人水泳 (上級)		13:00～13:45 エアロ・セルフコンディショニング 高橋				13:00～13:45 ヨガ 大沼							育成&J-UP
13:30																
13:45																
14:00																
14:15						14:00～14:30 ラウンド							14:00～14:20 ストレッチ			
14:30						14:35～14:55 ストレッチ										
14:45																
15:00																
15:15																
15:30			幼児水遊教室			幼児水遊教室			NEW 幼児水遊教室						幼児水遊教室	
15:45																
16:00																
16:15																
16:30		キッズダンス	Jr スイミング			Jr スイミング			Jr スイミング						Jr スイミング	
16:45																
17:00																
17:15																
17:30		キッズダンス	Jr スイミング			Jr スイミング			Jr スイミング						Jr スイミング	
17:45																
18:00																
18:15															18:00～18:45 美ユティホテューブ 日高	
18:30																
18:45																
19:00		18:45～19:30 健康体操 小松	育成&J-UP			育成&J-UP			育成			18:30～19:15 ヨガ 大沼	育成			
19:15															19:00～19:45 ZUMBA 日高	
19:30																
19:45																
20:00			19:45～20:30 水中W			19:45～20:30 成人水泳	19:40～20:10 ラウンド		19:30～19:50 ファンボ			19:30～20:15 ヨガ 大沼				
20:15															NEW 20:00～20:20 週替	
20:30									20:20～20:40 ストレッチ							
20:45																
21:00																

- スタジオレッスンは14名までの予約制となります。
- 週替わりレッスンについては月毎のカレンダーにより、周知致します。
- ラウンドフィットネスとエアロバイクの使用可能です。

## ※新教室と時間変更のお知らせ

NEW 新教室  曜日・時間変更

- 週替わり(アロハ、筋膜リリース)に変更となります。