

# 令和5年度 前期(4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																	10:00
10:15																	10:15
10:30							10:00-10:45 成人水泳 (中級)									10:00-11:00 Jr スイミング	10:30
10:45	10:30-11:00 ラウンド		10:30-11:15 ヨガ 大沼									10:30-11:15 ZUMBA®GOLD 日高					10:45
11:00							10:50-11:35 成人水泳 (初心者)					11:20-11:40 週替					11:00
11:15									11:00-11:45 ヨガ 鳥山							11:15-12:15 Jr スイミング	11:15
11:30																	11:30
11:45			11:30-11:50 ボトル														11:45
12:00			12:00-12:20 ボール				11:45-12:30 アクアビクス						12:00-12:45 肩膝腰痛			12:00-12:45 水中W	12:00
12:15																	12:15
12:30			12:30-13:15 ヨガ 佐藤(久)														12:30
12:45																	12:45
13:00																	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							<b>NEW</b> 13:00-14:00 J-UP	13:15
13:30												13:20-13:50 ラウンド					13:30
13:45																	13:45
14:00																	14:00
14:15					14:00-14:30 ラウンド									14:00-14:20 ストレッチ			14:15
14:30																	14:30
14:45						14:35-14:55 ストレッチ											14:45
15:00																	15:00
15:15																	15:15
15:30			<b>NEW</b> 15:15親子体操														15:30
15:45																	15:45
16:00			15:30-16:15 幼児水遊														16:00
16:15																	16:15
16:30																	16:30
16:45		キッズダンス	16:15-17:15 Jrスイミング														16:45
17:00																	17:00
17:15																	17:15
17:30		キッズダンス															17:30
17:45																	17:45
18:00			17:30-18:30 Jrスイミング														18:00
18:15																	18:15
18:30																18:00-18:45 美ユーターボトビューブ 日高	18:30
18:45																	18:45
19:00		18:45-19:30 健康体操 小松	18:30-19:30 J-UP														19:00
19:15																	19:15
19:30																	19:30
19:45																	19:45
20:00			19:45-20:30 水中運動														20:00
20:15								19:40-20:10 ラウンド									20:15
20:30																	20:30
20:45																	20:45
21:00																	21:00

- スタジオレッスンは14名までの予約制となります。
- 週替わりレッスンの内容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。