


# 令和6年度 後期(1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																
10:45	10:30-11:00 ラウンド	10:30-11:15 ヨガ 大沼			10:00-10:45 エアロ&筋トレ 小松			10:00-10:45 ZUMBA 鎌田							10:00-11:00 Jr スイミング	
11:00																
11:15																
11:30																
11:45		11:30-11:50 ボトル														
12:00																
12:15		12:00-12:20 ボール														
12:30																
12:45		12:30-13:15 ヨガ 佐藤(久)														
13:00																
13:15			13:00-13:45 成人水泳 (上級)													
13:30																
13:45																
14:00																
14:15																
14:30																
14:45																
15:00																
15:15																
15:30			15:15親子体操													
15:45																
16:00			15:30-16:15 幼児水遊び													
16:15																
16:30		キッズダンス														
16:45																
17:00			16:15-17:15 Jrスイミング													
17:15																
17:30		キッズダンス														
17:45																
18:00			17:30-18:30 Jrスイミング													
18:15																
18:30																
18:45																
19:00		18:30-19:15 ボクササイズ 佐藤(博)	18:30-19:30 J-UP													
19:15																
19:30																
19:45																
20:00			19:45-20:30 成人水泳 初・中級													
20:15																
20:30																
20:45																
21:00																

- 新しいレッスンは **NEW**、先生・時間が変わった所は  で記しています。
- スタジオレッスンは17名までの予約制となります。
- ラウンドフィットネスとエアロバイクの使用可能です。

● 週替わりレッスンについては月毎のカレンダー・館内掲示により、周知致します。