

令和6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																	10:00
10:15																	10:15
10:30																	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	10:45
11:00																	11:00
11:15																	11:15
11:30																	11:30
11:45		11:30-11:50 ボトル				11:00-11:45 成人水泳 (初心者)(中級)		11:00-11:45 ヨガ 鳥山								11:15-12:15 Jr スイミング	11:45
12:00																	12:00
12:15		12:00-12:20 ボール															12:15
12:30																	12:30
12:45		12:30-13:15 ヨガ 佐藤(久)															12:45
13:00																	13:00
13:15			13:00-13:45 成人水泳 (上級)					13:00-13:45 ヨガ 大沼									13:15
13:30																13:00-14:00 J-UP	13:30
13:45																	13:45
14:00																	14:00
14:15																	14:15
14:30								14:00-14:30 ラウンド									14:30
14:45																	14:45
15:00								14:35-14:55 ストレッチ									15:00
15:15																	15:15
15:30			15:15親子体操														15:30
15:45																	15:45
16:00			15:30-16:15 幼児水遊び														16:00
16:15																	16:15
16:30		キッズダンス															16:30
16:45																	16:45
17:00			16:15-17:15 Jrスイミング														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 美ユティボディウエブ 八木	18:30
18:45																	18:45
19:00		18:30-19:15 ボクササイズ 佐藤(博)	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 成人水泳 初・中級														20:00
20:15																	20:15
20:30																19:50-20:10 週替わり	20:30
20:45																	20:45
21:00																	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。