


令和7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																10:30
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			10:15-11:00 ボクササイズ 佐藤(博)				10:00-11:00 Jr スイミング	10:45
11:00																11:00
11:15																11:15
11:30						11:00-11:45 成人水泳 (初心者)(中級)		11:00-11:45 ヨガ 鳥山			11:15-12:00 NEW ヨガ 大坪				11:15-12:15 Jr スイミング	11:30
11:45		11:30-11:50 ボトル														11:45
12:00																12:00
12:15		12:00-12:20 ボール				12:00-12:45 アクアビクス										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																13:15
13:30								13:00-13:45 ヨガ 大沼							13:00-14:00 J-UP	13:30
13:45																13:45
14:00																14:00
14:15																14:15
14:30																14:30
14:45																14:45
15:00																15:00
15:15																15:15
15:30																15:30
15:45																15:45
16:00			15:30-16:15 幼児水遊び			15:30-16:15 幼児水遊び								15:30-16:15 幼児水遊び		16:00
16:15																16:15
16:30																16:30
16:45		16:15-17:15 キッズダンス 初級														16:45
17:00			16:15-17:15 Jrスイミング			16:15-17:15 Jrスイミング								16:15-17:15 Jrスイミング		17:00
17:15		幼児-低学年														17:15
17:30		17:15-18:15 キッズダンス 中級														17:30
17:45																17:45
18:00			17:30-18:30 Jrスイミング			17:30-18:30 Jrスイミング								17:30-18:30 Jrスイミング		18:00
18:15		中学年-高学年														18:15
18:30														18:00-18:45 美ユティ-ボディエーブ 八木		18:30
18:45																18:45
19:00		18:45-19:30 ボクササイズ 佐藤(博)	18:30-19:30 J-UP			18:30-19:30 J-UP				18:30-19:15 ヨガ 大沼				18:30-19:30 J-UP		19:00
19:15																19:15
19:30														19:00-19:45 ZUMBA 八木		19:30
19:45																19:45
20:00																20:00
20:15			19:45-20:30 成人水泳 初級			19:45-20:30 成人水泳 上級										20:15
20:30																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。

角田市屋内温水プール

かくだスポーツビレッジ運営共同企業体 (株)フクシ・エンタープライズ

電話 0224-61-1212