

令和7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			
10:00	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
10:15				10:00-10:45 エアロ&筋トレ 小松			10:00-10:45 ZUMBA 鎌田			10:00-10:45 ボクササイズ 佐藤(博)					10:00-11:00 Jr スイミング
10:30															10:15 10:30 10:45 11:00
10:45	10:30-11:00 ラウンド	10:30-11:15 ヨガ 大沼			11:00-11:45 成人水泳 (初心者)(中級)	11:00-11:30 NEW ラウンド	11:00-11:45 ヨガ 鳥山			11:00-11:45 ヨガ 大坪					11:15 11:30 11:45 12:00
11:00															12:15 12:30 12:45 13:00
11:15															13:15 13:30 13:45 14:00
11:30															14:15 14:30 14:45 15:00
11:45	11:30-11:50 ボトル				12:00-12:45 アクアピクス			12:00-12:45 肩膝腰痛			12:10-12:55 水中 ウォーキング				12:15 12:30 12:45 13:00
12:00								12:50-13:35 成人水泳 (中・上級)			13:05-13:50 成人水泳 (初心者・初級)				13:15 13:30 13:45 14:00
12:15															14:15 14:30 14:45 15:00
12:30															15:15 15:30 15:45 16:00
12:45															16:15 16:30 16:45 17:00
13:00															17:15 17:30 17:45 18:00
13:15															18:00 18:15 18:30 18:45 19:00
13:30															19:15 19:30 19:45 20:00
13:45															20:15 20:30 20:45 21:00
14:00															
14:15															
14:30															
14:45															
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															
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。

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