


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			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					10:00-10:45			10:00-10:45			10:00-10:45				10:00-11:00	
10:15					エアロ&筋トレ			ZUMBA			ボクササイズ				Jr	
10:30					小松			鎌田			佐藤(博)				スイミング	
10:45	10:30-11:00	10:30-11:15														
11:00	ラウンド	ヨガ														
11:15		大沼														
11:30						11:00-11:45	11:00-11:30	11:00-11:45			11:00-11:45				11:15-12:15	
11:45		11:30-11:50				成人水泳	NEWラウンド	ヨガ			ヨガ				Jr	
12:00		ボトル				(初心者)(中級)		鳥山			大坪				スイミング	
12:15		12:00-12:20														
12:30		ボール				12:00-12:45						12:10-12:55				
12:45		12:30-13:15				アクアビクス						水中				
13:00		ヨガ										ウォーキング				
13:15		佐藤(久)	13:00-13:45					13:00-13:45								
13:30			成人水泳					ヨガ				13:05-13:50			13:00-14:00	
13:45			(上級)					大沼				成人水泳			J-UP	
14:00												(初心者・初級)				
14:15																
14:30																
14:45																
15:00																
15:15																
15:30																
15:45			15:30-16:15			15:30-16:15			15:30-16:15			15:30-16:15			15:30-16:15	
16:00			幼児水遊び			幼児水遊び			幼児水遊び			幼児水遊び			幼児水遊び	
16:15																
16:30	16:15-17:15															
16:45	キッズダンス	16:15-17:15														
17:00	初級	Jrスイミング				16:15-17:15			16:15-17:15						Jrスイミング	
17:15	幼児-低学年					Jrスイミング			Jrスイミング							
17:30	17:15-18:15															
17:45	キッズダンス															
18:00	中級	17:30-18:30				17:30-18:30			17:30-18:30			17:30-18:30			17:30-18:30	
18:15	中学年-高学年	Jrスイミング				Jrスイミング			Jrスイミング			Jrスイミング				
18:30													18:00-18:45			
18:45	18:40-19:25												美ユティ-ボディウエーブ			
19:00	ボクササイズ	18:30-19:30				18:30-19:30	18:45-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30		18:30-19:15	18:30-19:30	八木			
19:15	佐藤(博)	J-UP				J-UP	NEW ZUMBA	J-UP	J-UP		ヨガ	J-UP		19:00-19:45		
19:30							八木				大沼			ZUMBA		
19:45														八木		
20:00		19:45-20:30				19:45-20:30			19:45-20:30		19:30-20:15					
20:15		成人水泳				成人水泳			ワンポイント		ヨガ					
20:30		初級				上級					大沼					
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