

令和8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					10:00-10:45			10:00-10:45			10:00-10:45				10:00-11:00	10:15
10:30					エアロ&筋トレ			ZUMBA®GOLD			ボクササイズ				Jr	10:30
10:45	10:30-11:15	10:30-11:15			小松			鎌田			佐藤(博)				スイミング	10:45
11:00	ラウンド	ヨガ														11:00
11:15		大沼														11:15
11:30						11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45				11:00-11:45				11:30
11:45						成人水泳	ラウンド	ヨガ				水中			11:15-12:15	11:45
12:00		11:30-12:15				(初級)(中級)		鳥山				ウォーキング			Jr	12:00
12:15		ボトル&ボール										11:55-12:40			スイミング	12:15
12:30						12:00-12:45						成人水泳				12:30
12:45						アクアビクス						初心者				12:45
13:00		12:30-13:15														13:00
13:15		ヨガ														13:15
13:30		佐藤(久)	13:00-13:45				13:00-13:45	13:00-13:45							13:00-14:00	13:30
13:45			成人水泳				ヨガ	成人水泳							J-UP	13:45
14:00			上級				大沼	中級			13:20-14:05					14:00
14:15											ヨガ					14:15
14:30											大坪					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			15:30-16:15			15:30-16:15			15:30-16:15				16:00
16:15			幼児水遊び			幼児水遊び			幼児水遊び			幼児水遊び				16:15
16:30																16:30
16:45	16:15-17:15								16:15-17:15							16:45
17:00	キッズダンス	16:15-17:15				16:15-17:15			Jrスイミング			16:15-17:15				17:00
17:15	初級	Jrスイミング				Jrスイミング						Jrスイミング				17:15
17:30	幼児-低学年															17:30
17:45	17:15-18:15															17:45
18:00	キッズダンス					17:30-18:30			17:30-18:30			17:30-18:30				18:00
18:15	中級	17:30-18:30				Jrスイミング			Jrスイミング			Jrスイミング				18:15
18:30	中学年-高学年	Jrスイミング												18:00-18:45		18:30
18:45														美ユーティ-ボ-ディウ-ブ		18:45
19:00	18:40-19:25										18:30-19:15			ハ木		19:00
19:15	ボクササイズ	18:30-19:30		18:45-19:30	18:30-19:30						ヨガ	18:30-19:30				19:15
19:30	佐藤(博)	J-UP		ZUMBA®	J-UP						大沼	J-UP			19:00-19:45	19:30
19:45				ハ木										ZUMBA	ハ木	19:45
20:00											19:30-20:15					20:00
20:15		19:45-20:30				19:45-20:30			19:45-20:30		ヨガ					20:15
20:30		成人水泳				成人水泳			ワンポイント		大沼					20:30
20:45		初級				上級										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