


令和8年度 前期(5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。

10:00 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 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	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 10:15 10:30 10:45 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 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
					10:00-10:45 エアロ&筋トレ 小松			10:00-10:45 ZUMBA®GOLD 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		
	10:30-11:15 ラウンド	10:30-11:15 ヨガ 大沼						11:00-11:45 ラウンド	11:00-11:45 ヨガ 鳥山		11:00-11:45 ヨガ 大坪			11:15-12:15 Jr スイミング		
		11:30-12:15 ボトル&ボール			11:00-11:45 成人水泳 (初級)(中級)											
					12:00-12:45 アクアビクス					12:00-12:45 肩膝腰痛		12:10-12:55 水中 ウォーキング				
		12:30-13:15 ヨガ 佐藤(久)	13:00-13:45 成人水泳 上級					13:00-13:45 ヨガ 大沼	12:50-13:35 成人水泳 中級			13:05-13:50 成人水泳 初心者		13:00-14:00 J-UP		
			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		
		16:15-17:15 キッズダンス 初級 幼児-低学年	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		
		17:15-18:15 キッズダンス 中級 中学年-高学年	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		
		18:40-19:25 ボクササイズ 佐藤(博)	18:30-19:30 J-UP		18:45-19:30 ZUMBA® 八木	18:30-19:30 J-UP					18:30-19:15 ヨガ 大沼	18:30-19:30 J-UP		18:00-18:45 美ユティ-ボディウエブ 八木		
											19:30-20:15 ヨガ 大沼			19:00-19:45 ZUMBA 八木		
		19:45-20:30 成人水泳 初級			19:45-20:30 成人水泳 上級				19:45-20:30 ワンポイント							

- 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