

プール&スタジオ特別レッスンプログラム 2023.4.1~

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:30 水中 らくらく体操 9:50~10:35 横山 保子	9:30 BODYBALANCE 9:40~10:10 太田 枝里	9:30 さわやか 水中歩行 10:00~10:45 吉田 嘉代子	9:30 リズム体操 10:00~10:30 太田 枝里	9:30 ゆっくり水中 ウォーキング 9:50~10:35 吉田 嘉代子	9:30 スリムアップ 10:00~10:30 横山 保子	9:30 いきいき体操 10:00~10:45 太田 枝里	9:30 学童タイム 9:00~ 11:00	9:30 YOGA 10:10~10:55 定塚 聡子			
	やさしいエアロ 10:15~11:00 今井 昌子		ピラティス 10:30~11:15 今井 昌子								
10:45~11:30 成人 水泳教室 赤川 侑香		10:45~ 11:30 成人 水泳教室 横山 保子		10:45~11:30 ヨガ MANAMI		11:00~ 11:40 リズム体操	10:45~11:30 成人 水泳教室 赤川 侑香				11:15~ 11:55 リズム体操
フリー		フリー		フリー		フリー	フリー			フリー	
13:00~13:45 さわやか水中歩行 吉田 嘉代子	13:00~13:45 いきいき体操 曾根原 智子		13:00~13:45 元気アップ体操 太田 枝里	13:15~14:00 痛み解消 水中歩行 曾根原 智子		13:30~14:00 リズム体操 太田 枝里	13:00~13:45 モビバンアクア 太田 枝里	13:00~13:45 さわやか水中歩行 横山 保子		13:00~13:45 フラエクササイズ 松田 美紀	13:00~ 13:45 いきいき体操 曾根原 智子
		14:00~14:45 脂肪燃焼 アクア 赤川 侑香				14:15~15:00 adidasヨガ 太田 枝里		14:00~14:45 やさしいアクア 石川 彰子		14:00~14:30 BODY BALANCE 太田 枝里	
15:45 学童タイム 16:00~19:00		16:00 学童タイム 16:30~18:30		16:00 学童タイム 17:00~19:00		16:00 学童タイム 16:30~18:30	16:40~17:25 リラックスヨガ 太田 枝里	15:45 学童タイム 16:00~19:00			13:30~16:30 学童タイム
											17:45~18:30 成人 水泳教室 曾根原 智子
											フリー
19:45~20:30 成人 水泳教室 柄崎 千佳		19:45~ 20:30 成人 水泳教室 曾根原 智子				19:30~ 20:15 パワーヨガ MANAMI		19:45~20:30 成人 水泳教室 吉田 嘉代子		19:15~19:45 adidasヨガ 太田 枝里	
フリー		フリー		フリー		フリー		フリー			フリー
20:45		20:45		20:45		20:45		20:45		20:45	

新型コロナウイルス感染拡大防止によるスタジオ施設利用のお願い

- 混雑状況により整理券を配布する場合がございます。
- マスク着用でのご参加をお願いいたします。