プール＆スタジオレッスンプログラム 2023.5.1～

月曜日

プール
- 水中 らくらく体操 9:50～10:35 横山 保子
- 成人 水泳教室 10:45～11:30 横山　保子
- さわやか水中歩行 13:00～13:45 吉田 嘉代子
- 学童タイム 16：00～19：00
- 成人 水泳教室 19:45～20:30 柄崎 千佳

スタジオ
- BODYBALANCE 9:40～10:10 太田 枝里
- やさしいエアロ 10:15～11:00 今井 昌子
- いきいき体操 13:00～13:45 曽根原 智子

フリー 9:30～15:45
フリー 19:15～20:45

火曜日

プール
- 成人 水泳教室 10:45～11:30 横山 保子
- 脂肪燃焼 アクア 14:00～14:45 太田　枝里
- 学童タイム 16:30～18:30
- 成人 水泳教室 19:45～20:30 曽根原 智子

スタジオ
- ピラティス 10:30～11:15 今井 昌子
- 元気アップ体操 13:00～13:45 太田 枝里

フリー 9:30～16:00
フリー 18:30～20:45

水曜日

プール
- さわやか 水中歩行 10:00～10:45 吉田 嘉代子
- 痛み解消 水中歩行 13:15～14:00 曽根原 智子
- 学童タイム 17：00～19：00

スタジオ
- リズム体操 10:00～10:30 太田　枝里
- ヨガ 10:45～11:30 MANAMI
- リズム体操 13:30～14:00 太田　枝里
- adidasヨガ 14:15～15:00 太田 枝里

フリー 9:30～20:45

木曜日

プール
- ゆっくり水中 ウォーキング 9:50～10:35 吉田 嘉代子
- モビバンアクア 13:00～13:45 太田 枝里
- 学童タイム 16:30～18:30

スタジオ
- スリムアップ 10:00～10:30 横山 保子
- リズム体操 11:00～ 11:30 横山 保子
- リズム体操 14:00～ 14:30 赤川 侑香
- エアロ&パンチ 14:50～15:20 赤川 侑香
- リラックスヨガ 16:40～17:25 太田 枝里
- パワーヨガ 19:30～ 20:15 MANAMI

フリー 9:30～16:00
フリー 18:30～20:45

金曜日

プール
- 成人 水泳教室 10:45～11:30 柄崎　千佳
- さわやか水中歩行 13:00～13:45 横山 保子
- やさしいアクア 14:00～14:45 石川　彰子
- 学童タイム 16：00～19：00
- 成人 水泳教室 19:45～20:30 吉田 嘉代子

スタジオ
- いきいき体操 10:00～10:45 太田 枝里
- フラエクササイズ 13:00～13:45 松田 美紀
- BODY BALANCE 14:00～14:30 太田　枝里
- adidasヨガ 19:15～19:45 太田　枝里

フリー 9:30～15:45
フリー 19:15～20:45

土曜日

プール
- 学童タイム 9:00～ 11:00
- 学童タイム 13：30～16：30
- 成人 水泳教室 17:45～18:30 曽根原　智子

スタジオ
- YOGA 10:10～10:55 定塚 聡子
- いきいき体操 13:00～ 13:45 曽根原 智子

フリー 13:00～18:45