

2021年 4月タイムスケジュール

火			水			木			金			土			日		
マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>GW「5/3 (月) ~5/5 (水)」は お休みになります。</h2> </div> </div>																	
			8:50~9:10 ストレッチポール (宇都本)			8:50~9:20 ポールでほぐし (宇都本)											
			9:15~10:15 ヨガ (高岡)			9:30~10:15 かんたん ステップ (栗田)											
9:30~10:15 機能改善体操 (住吉)			9:30~10:00 アクアZUMBA (徳森)			9:30~10:15 かんたん ステップ (栗田)			9:30~10:30 自力整体法 (丸山)			9:30~10:00 バラエティー ストレッチ (森)			9:30~9:00 筋膜リリース (永井)		
			10:30~11:15 かんたんエアロ (徳森)			10:30~11:00 エアロ入門 (上森)			10:40~11:00 ショート サーキット			9:45~10:15 水中W (永井)			9:15~10:00 ZUMBA (野村)		
10:30~11:15 たのしもう!!エアロ (上森)			10:30~11:15 あゆみ学園			10:30~11:15 ベビースイミング			10:30~11:15 ショート サーキット			10:10~10:25 転ばん体操 (福島)			9:30~10:20 チャレンジ4泳法 (渡部)		
			11:10~12:10 初級バタフライ (平磯)			11:15~12:00 機能改善体操 (徳森)			11:15~12:00 ショート サーキット			10:15~10:25 フォーム チェック (渡部)			10:30~10:50 フォーム チェック (渡部)		
11:30~12:30 ベビー体操			11:30~12:15 ピラティス (生田)			11:15~12:00 機能改善体操 (徳森)			10:45~11:45 中級 クロール & バタフライ (福島)			10:30~11:15 かんたんエアロ (古谷)			11:15~12:00 水中運動 (永井)		
			12:10~12:40 初級 クロール (渡部)			12:15~13:00 ZUMBA GOLD (徳森)			11:15~12:00 筋トレ&ストレッチ (平磯)			11:30~12:15 ウェーブリング (古谷)			11:10~11:40 おまかせ レッスン		
12:45~13:45 自力整体 (佐々木)			12:30~13:00 フリーストレッチ (宇都本)			12:15~13:00 ZUMBA GOLD (徳森)			12:15~13:00 わくわくエアロ (古谷)			12:00~12:30 アクアビクス (生田)					
			13:00~14:00 マスターズ (福島)			13:15~14:00 ♪エアロ♪ (古谷)			12:15~12:45 タイムスイム (渡部)			12:30~13:15 フリースタイルジャズ (CANA)					
			13:15~14:00 ZUMBA (野村)			13:15~14:00 ♪エアロ♪ (古谷)			13:30~14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原)			13:00~14:00 わくわくコース					
												13:30~14:30 ヨガ (森)					
												14:15~ 子供スイミング					

※5月の
中旬まで
おやすみ
予定です。

※ワンポイント
4月 クロー

※♪エアロ♪
4月 エアロ

※ワンポイント
4月 背泳ぎ

色々な講師の
レッスンを
お楽しみ下さい。

プログラムは月単位で
変更する場合があります。

