

【大人】タイムテーブル (2025年4月～2026年3月)

open	火		水		木		金		土		日	
	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室
10:00		ボディ バランス		ヨガ		ZUMBA		ピラティス				
11:00		10:30～ 11:30		10:30～ 11:30		10:30～ 11:30		10:30～ 11:30				
12:00	※アクア ジョギング 11:50～12:20	コンバット 45 11:45～ 12:30		※ヒップ クロス 11:45～12:15	※アクア ジョギング 11:50～12:20			リフレッシュ エアロ 11:45～ 12:45				
13:00		※コアクロス 12:45～13:15	大人水泳 初級 13:00～ 14:00		アクア ZUMBA 12:30～ 13:15		大人水泳 中・上級 13:00～ 14:00	ヨガ 13:00～ 14:00				
14:00		ZUMBA Gold 13:30～ 14:30		免疫UP 健康教室 13:30～ 14:30		太極拳 13:30～ 14:30						
15:00												
16:00									※コアクロス 16:00～16:30			
17:00									コンバット 60 17:00～ 18:00			
18:00												
19:00		太極拳 19:15～ 20:15		ピラティス 19:15～ 20:15		ピラティス 19:15～ 20:15		ZUMBA 19:15～ 20:15				
20:00												
close 21:00												

※の教室は利用料のみでご参加いただけます。

《りすば豊橋》