

プール・スタジオ教室スケジュール

2022年5月1日～

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	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	プール		
9:00					★水曜日は休館日です。 ※水曜日が祝日の場合、水曜日は営業して翌木曜日を休館します。									9:00	
10:00	オリジナル健康体操 花谷 10:00～11:00		ヨガ 中野 10:00～11:00			太極拳 高屋 10:00～11:00		気功 宮原 10:00～11:00		リラックスヨガ 鶴野 10:00～11:00		ヨガ 中野 10:00～11:00			10:00
11:00	肩こり腰痛ケア体操 花谷 11:15～12:15	ベビースイミング 10:40～11:40	正しい姿勢と歩き方 朝比奈 11:15～12:15			総合太極拳 高屋 11:10～12:10		正しい姿勢と歩き方 Miki 11:10～12:10		ベビースイミング 10:40～11:40	テトックスヨガ 伊澤 11:15～12:15		ヨガ 中野 11:15～12:15		11:00
12:00	卓球教室 戸口 12:30～14:00	水泳教室(中級) 森脇 11:50～12:50	クロール初級 吉川 12:00～12:45				水泳教室(初心・初級) 松山・吉川 11:50～12:50		水泳教室(中級) 森脇 11:55～12:55		水泳教室(中級) 池水 12:40～13:40	リトルスイミング 11:30～12:30			12:00
13:00		バタフライ教室 森脇 13:00～13:45	エアロ&シェイプ 原 13:00～14:00	平泳ぎ教室 花籠 12:50～13:35			水泳教室(フィン・パドル) 津國 13:00～14:00	都度教室(エアロ) 興橋 13:00～14:00		健康ピラティス 東口 13:00～14:00		水泳教室(中級) 池水 12:40～13:40	卓球教室 戸口 13:00～14:30		13:00
14:00	テトックスヨガ 宮原 14:15～15:15					ヨガ整体 鶴野 13:45～14:45		背骨コンディショニング 西川 14:15～15:15				子ども水泳教室Aクラス 13:50～15:00			14:00
15:00				リトルスイミング 15:00～16:00			モビバン教室 山本 15:00～16:00			卓球教室 戸口 14:30～16:00		子ども水泳教室A-①クラス 14:50～16:00			15:00
16:00	千アダンスA 富永 16:00～17:00	子ども水泳教室Aクラス 15:50～17:00	キッズファンクA 植松 16:30～17:30	子ども水泳教室Aクラス 15:50～17:00				子どもバレエA 加納 16:00～17:00	子ども水泳教室Aクラス 15:50～17:00	子ども水泳教室Aクラス 15:50～17:00	キッズファンクA 栗田 16:30～17:30		子ども水泳教室A-②クラス 15:50～17:00		16:00
17:00	千アダンスB 富永 17:10～18:10	子ども水泳教室Bクラス 16:50～18:00		子ども水泳教室Bクラス 16:50～18:00			子どもバレエB 加納 16:45～18:15		子ども水泳教室Bクラス 16:50～18:00	子ども水泳教室Bクラス 16:50～18:00		キッズファンクB 栗田 17:45～18:45		子ども水泳教室Bクラス 16:50～18:00	17:00
18:00	健康・ヨガピラティス 齋藤 18:20～19:20	子ども水泳教室B-①クラス 17:50～19:00	キッズファンクB 植松 17:45～18:45			大人から始めるバレエ 富永 18:30～19:30		子どもバレエC 加納 17:15～18:45	子ども水泳教室Cクラス 17:50～19:00	子ども水泳教室Cクラス 17:50～19:00			子ども水泳教室B①クラス 17:50～19:00		18:00
19:00	美姿勢ウォーキング 玉島 19:30～20:30 ※女性限定教室		ヨガ(ダイエット) 大塚 19:00～20:00			都度教室(ヨガ) 足立 19:45～20:45		ヨガ 伊澤 19:00～20:00							19:00
20:00															20:00
21:00															21:00
22:00															22:00