

# 2020年11月～スタジオ・プールスケジュール(特別レッスン時間)

月	火		水		木		金		土		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
10:00												
10:30		アクアウォーキング 日下部 千代 10:30～11:00		ベビー	背骨コンディショニング 菊地 久美子 10:30～11:15	初中級スイム 大友 貴子 10:45～11:30	ヨガ 三浦 千恵 10:30～11:15	ベビー		幼児学童		ベビー
11:00	レズミルズ トーン 大友 貴子 11:00～11:30	はじめて・初級スイム	初級エアロビクス 富田 タ子 11:00～11:45	10:30～11:30				10:30～11:30	初級ステップ 三浦 千恵 10:45～11:30	10:30～11:40		10:30～11:30
11:30		日下部 千代 11:15～12:00		アクアウォーキング 小宮 緩子 11:40～12:10								アクアダンス 佐藤 美幸 11:40～12:10
12:00	ヨガ 吉田 愛 12:00～12:45	上級スイム 日下部 千代 12:15～13:00			初級ステップ 菊地 久美子 11:45～12:30	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	初級エアロビクス 三浦 千恵 11:45～12:30	中・上級スイム 佐藤 美幸 11:40～12:25	陸モビ 三浦 柊 12:00～12:30	アクアウォーキング 佐藤 美幸 12:00～12:30		
12:30			パワーヨガ 佐藤 美幸 12:30～13:15	初中級スイム 小宮 緩子 12:30～13:15		上級スイム 大友 貴子 12:30～13:15						初・中級スイム 佐藤 美幸 12:30～13:00
13:00					ストレッチボール 小宮 緩子 13:00～13:30		陸モビ 三浦 柊 13:00～13:30	アクアウォーキング 小宮 緩子 12:45～13:15	キッズダンス 小野寺		レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 13:00～13:30	
13:30	骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:15～14:00								12:45～13:45			
14:00									キッズトライ 三浦	学童 a 13:50～15:00	レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 14:00～14:30	
14:30									14:00～15:00			自由遊泳 14:00～16:30
15:00		幼児 15:00～16:00				幼児 15:00～16:00		幼児 15:00～16:00		学童 b・育成B 15:00～16:10		子供会員:無料 子供会員家族 :550円
15:30			幼児ダンス 小野寺 15:45～16:45	幼児学童 15:50～17:00		幼児学童 15:50～17:00		幼児学童 15:50～17:00				
16:00		幼児学童 15:50～17:00										
16:30									レズミルズ トーン 大友 貴子 16:30～17:00	アクアダンス 小野寺 16:30～	16:15～ 17:15	
17:00		学童・育成B 17:00～18:10		学童・育成B 17:00～18:10		学童・育成B 17:00～18:10		学童・育成B 17:00～18:10			育成A 17:15～ 18:00	
17:30												
18:00												
18:30		育成A 18:15 ～ 19:15		育成A 18:15 ～ 19:15		育成A 18:15 ～ 19:15		育成A 18:15 ～ 19:15				
19:00	パワーヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15		バランスボール 佐藤 美幸 18:45～19:15		レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 18:45～19:15		レズミルズ トーン 大友 貴子 18:45～19:15					
19:30												
20:00		初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00		アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00		初・中級 スイム 19:30～20:00	上級 スイム 小宮	モビ・バン・アクアウォーキング 大友 貴子 19:30～20:00				
20:30	スタジオ定員: <b>12</b> 名となります。											
21:00	休館日 毎週月曜日・お盆・年末年始・施設点検日等											
プール・ジムのご利用時間は、閉館30分前までとなります。 フリー会員様のレッスン参加はご遠慮ください。												