

2020年9月～スタジオ・プールのスケジュール(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		ヨガ 三浦 千恵 10:30～11:15	ベビー		初級ステップ 三浦 千恵 10:45～11:30	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		初中級スイム 大友 貴子 11:00～11:45		10:30～11:30				10:30～11:30	
11:30		日下部 千代 11:15～12:00											
12:00	休	ヨガ 吉田 愛 12:00～12:45		初級ステップ 菊地 久美子 11:45～12:30		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 12:00～12:45	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			アクアダンス 小宮 緩子 11:40～12:10	
12:30			パワーヨガ 佐藤 美幸 12:30～13:15	初中級スイム 大友 貴子 12:00～12:45	上級スイム 大友 貴子 12:00～12:45	アクアダンス 大友 貴子 12:15～12:45						初・中級スイム 小宮 緩子 12:30～13:00	
13:00		骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:15～14:00				ストレッチボール 佐藤美幸 13:00～13:30	陸モビ 三浦 柊 13:00～13:30		キッズダンス 小野寺 12:45～13:45		レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 13:00～13:30		
13:30													
14:00									キッズトライ 三浦 14:00～15:00	学童 a 13:50～15:00		陸モビ 三浦 柊 14:00～14:30	
14:30												自由遊泳 14:00～16:30	
15:00	館	幼児 15:00～16:00			幼児	幼児	幼児	幼児		学童 b・育成B 15:00～16:10			
15:30													
16:00		幼児学童 15:50～17:00	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	幼児学童 15:50～17:00	幼児学童 15:50～17:00	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～	育成BA 16:15～17:15		子供会員：無料 子供会員家族 :550円
16:30													
17:00	保障	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	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	日		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	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	営業時間		平日 10:00～21:00 土 10:00～18:00 日 10:00～17:00		
18:30		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		デイ・年会会員様ご利用時間	平日 10:00～17:00		
19:00										年金レギュラー会員様ご利用時間	平日 10:00～17:00 土 10:00～18:00 日 10:00～16:30		
19:30			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 佐藤 美幸 19:30～20:00	上級スイム 佐藤 美幸 19:30～20:00	モビハン・アクアウォーキング 大友 貴子 19:30～20:00		大人プールフリーご利用時間	平日 10:00～17:10 18:10～20:30 土曜 10:00～14:00 16:10～17:30 日 10:00～16:30		
20:00		スタジオ定員: 12 名となります。											
20:30													
21:00												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はご遠慮ください。	