

プール&スタジオ特別レッスンプログラム 2023.3.1～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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	スタジオ
10 水中 らくらく体操 9:50～10:35 横山 保子	9:30 やさしいエアロ 10:15～11:00 今井 昌子	10 水中 らくらく体操 9:50～10:35 横山 保子	9:30 やさしいエアロ 10:15～11:00 今井 昌子	10 さわやか 水中歩行 10:00～10:45 吉田 嘉代子	9:30 リズム体操 10:00～10:30 太田 枝里	10 ゆっくり水中 ウォーキング 9:50～10:35 吉田 嘉代子	9:30 スリムアップ 10:00～10:30 横山 保子	10 水中 らくらく体操 9:50～10:35 横山 保子	9:30 いきいき体操 10:00～10:45 太田 枝里	10 学童タイム 9:00～ 11:00	10 YOGA 10:10～10:55 定塚 聡子
11 成人 水泳教室 10:45～11:30 赤川 侑香	BODY BALAANCE 11:15～11:45 太田 枝里	11 成人 水泳教室 10:45～ 11:30 横山 保子	11 ピラティス 10:30～11:15 今井 昌子	11 さわやか 水中歩行 10:00～10:45 吉田 嘉代子	11 ヨガ 10:45～11:30 MANAMI	11 ゆっくり水中 ウォーキング 9:50～10:35 吉田 嘉代子	11 映像レッスン 太極拳 11:00～ 11:40	11 成人 水泳教室 10:45～11:30 赤川 侑香	11 いきいき体操 10:00～10:45 太田 枝里	11 映像レッスン 椅子空手 11:15～ 11:55	11 映像レッスン 椅子空手 11:15～ 11:55
12 フリー	フリー	12 フリー	12 フリー	12 フリー	12 フリー	12 フリー	12 フリー	12 フリー	12 フリー	12 フリー	12 フリー
13 さわやか水中歩行 13:00～13:45 吉田 嘉代子	いきいき体操 13:00～13:45 曽根原 智子	13 さわやか水中歩行 13:00～13:45 吉田 嘉代子	13 元気アップ体操 13:00～13:45 太田 枝里	13 痛み解消 水中歩行 13:15～14:00 曽根原 智子	13 リズム体操 13:30～14:00 太田 枝里	13 モビバンアクア 13:00～13:45 太田 枝里	13 フラエクササイズ 13:00～13:45 松田 美紀	13 さわやか水中歩行 13:00～13:45 横山 保子	13 フラエクササイズ 13:00～13:45 松田 美紀	13 いきいき体操 13:00～ 13:45 曽根原 智子	13 いきいき体操 13:00～ 13:45 曽根原 智子
14 フリー	フリー	14 脂肪燃焼 アクア 14:00～14:45 赤川 侑香	14 フリー	14 痛み解消 水中歩行 13:15～14:00 曽根原 智子	14 リズム体操 13:30～14:00 太田 枝里	14 モビバンアクア 13:00～13:45 太田 枝里	14 リズム体操 14:00～ 14:30 赤川 侑香	14 やさしいアクア 14:00～14:45 石川 彰子	14 BODY BALANCE 14:00～14:30 太田 枝里	14 学童タイム	14 学童タイム
15 フリー	フリー	15 脂肪燃焼 アクア 14:00～14:45 赤川 侑香	15 フリー	15 痛み解消 水中歩行 13:15～14:00 曽根原 智子	15 リズム体操 13:30～14:00 太田 枝里	15 モビバンアクア 13:00～13:45 太田 枝里	15 エアロ&パンチ 14:50～ 15:20 赤川 侑 香	15 やさしいアクア 14:00～14:45 石川 彰子	15 BODY BALANCE 14:00～14:30 太田 枝里	15 学童タイム	15 学童タイム
16 学童タイム 16:00～19:00	15:45 学童タイム 16:30～18:30	16 学童タイム 16:30～18:30	16 学童タイム 16:30～18:30	16 学童タイム 16:30～18:30	16 学童タイム 16:30～18:30	16 学童タイム 16:30～18:30	16 学童タイム 16:30～18:30	16 学童タイム 16:30～18:30	16 学童タイム 16:30～18:30	16 学童タイム 16:30～18:30	16 学童タイム 16:30～18:30
17 学童タイム 16:00～19:00	16:00 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:30～18:30
18 成人 水泳教室 19:45～20:30 柄崎 千佳	19:15 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	18 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	18 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	18 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	18 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	18 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	18 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	18 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 吉田 嘉代子	18 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 吉田 嘉代子	18 成人 水泳教室 17:45～18:30 曽根原 智子	18 成人 水泳教室 17:45～18:30 曽根原 智子
19 成人 水泳教室 19:45～20:30 柄崎 千佳	19:15 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	19 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	19 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	19 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	19 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	19 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	19 成人 水泳教室 19:45～ 20:30 曽根原 智子	19 成人 水泳教室 19:45～20:30 吉田 嘉代子	19 成人 水泳教室 19:45～20:30 吉田 嘉代子	19 成人 水泳教室 17:45～18:30 曽根原 智子	19 成人 水泳教室 17:45～18:30 曽根原 智子
20:45 フリー	20:45 フリー	20:45 フリー	20:45 フリー	20:45 フリー	20:45 フリー	20:45 フリー	20:45 フリー	20:45 フリー	20:45 フリー	20:45 フリー	20:45 フリー

新型コロナウイルス感染拡大防止によるスタジオ施設利用のお願い

- ・混雑状況により整理券を配布する場合がございます。
- ・マスク着用でのご参加をお願いいたします。