

プール&スタジオ特別レッスンプログラム

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
水中 らくらく体操 9:50～10:35 横山 保子		9:30			9:30	さわやか 水中歩行 10:00～10:45 吉田 嘉代子		9:30			9:30
成人 水泳教室 11:00～11:45 赤川 侑香		11:00	やさしいエアロ 10:15～11:00 今井 昌子		11:00	ピラティス 10:30～11:15 今井 昌子		11:00	スリムアップ 10:00～10:30 横山 保子		11:00
		12:00	BODY BALAANCE 11:15～11:45 太田 枝里		12:00	ヨガ 10:45～11:30 MANAMI I		12:00	映像レッスン 太極拳 11:00～11:40		12:00
さわやか水中歩行 13:00～13:45 吉田 嘉代子		13:00	いきいき体操 13:00～13:45 曽根原 智子		13:00	元気アップ体操 12:45～13:30 太田 枝里		13:00	さわやか水中歩行 13:00～13:45 横山 保子		13:00
		14:00	脂肪燃焼 アクア 14:00～14:45 赤川 侑香		14:00	痛み解消 水中歩行 13:15～14:00 曽根原 智子		14:00	モビバン アクア 13:45～14:30 渡辺 拓馬		14:00
		15:00			15:00			15:00			15:00
学童タイム 16:00～19:00		15:45			15:45	学童タイム 16:30～18:30		15:45	学童タイム 16:30～18:30		15:45
		16:00			16:00			16:00	学童タイム 16:40～17:25 太田 枝里		16:00
		17:00			17:00			17:00	学童タイム 16:00～19:00		17:00
成人 水泳教室 19:45～20:30 柄崎 千佳		19:15			19:15			19:15	パワーヨガ 19:30～20:15 MANAMI I		19:15
		20:00			20:00			20:00	成人 水泳教室 19:45～20:30 吉田 嘉代子		20:00
		20:45			20:45			20:45			20:45

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。
- 当面の間は、運動強度、難易度がやさしいレッスンを行います。