

プール&スタジオ特別レッスンプログラム 2022.7.1～

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	9:30 成人 水泳教室 10:45～11:30 赤川 侑香	10:15～11:00 今井 昌子	9:30 さわやか 水中歩行 10:00～10:45 吉田 嘉代子	10:30～11:15 今井 昌子	9:30 ゆっくり水中 ウォーキング 9:50～10:35 吉田 嘉代子	10:45～11:30 MANAMI	9:30 スリムアップ 10:00～10:30 横山 保子	10:00～10:45 太田 枝里	9:00～11:00 学童タイム	10:10～10:55 YOGA 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	10:30～11:15 今井 昌子	10:00～10:45 吉田 嘉代子	10:30～11:15 今井 昌子	10:45～11:30 MANAMI	10:45～11:30 MANAMI	映像レッスン 太極拳 11:00～11:40	成人 水泳教室 10:45～11:30 赤川 侑香	映像レッスン 椅子空手 11:15～11:55	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	フリー	12 フリー	フリー	12 フリー	フリー	12 フリー	フリー	12 フリー	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	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	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	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 横山 保子	フラエクササイズ 13:00～13:45 松田 美紀	13:00～13:45 いきいき体操 13:00～13:45 曽根原 智子	13:00～13:45 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	フリー	14 痛み解消 水中歩行 13:15～14:00 曽根原 智子	フリー	14 痛み解消 水中歩行 13:15～14:00 曽根原 智子	フリー	14 汗かきエアロ 14:00～14:30 赤川 侑香	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 BODY BALANCE 14:00～14:30 太田 枝里
15 フリー	フリー	15 フリー	フリー	15 フリー	フリー	15 フリー	フリー	15 フリー	フリー	15 フリー	フリー
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 16:00～19:00	15:45 学童タイム 16:30～18:30	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 16:00～19:00	15:45 学童タイム 16:30～18:30	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 16:00～19:00	16 学童タイム 16:00～19:00
17 学童タイム 16:00～19:00	16:30～18:30 学童タイム	17 学童タイム 16:00～19:00	16:30～18:30 学童タイム	17 学童タイム 16:00～19:00	16:30～18:30 学童タイム	17 学童タイム 16:00～19:00	16:30～18:30 学童タイム	17 学童タイム 16:00～19:00	15:45 学童タイム 16:30～18:30	17 学童タイム 16:00～19:00	17 学童タイム 16:00～19:00
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 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 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 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 吉田 嘉代子	19:15 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 渡辺 拓馬	18 成人 水泳教室 17:45～18:30 渡辺 拓馬
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 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 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 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 吉田 嘉代子	19:15 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 渡辺 拓馬	19 成人 水泳教室 17:45～18:30 渡辺 拓馬
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。
- ・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。