

当施設のレッスンは
当日申込みで、ご参加いただけます
(事前申込み教室は除く)

レッスンスケジュール

H23年1月12日(水)～3月31日(木)

祝日は教室が全てお休みになります
お間違えのないようご注意ください

月			水			木			金			土		日
プール	多目的	会議室2	プール	多目的	会議室2	プール	多目的	会議室2	プール	多目的	会議室2	プール	多目的	多目的
	9:30～9:50 ストレッチタイム	セットでの 参加を おすすめ します	9:40～10:00 水泳基礎 (水慣れ・バタ足)	9:20～9:50 エアロ入門		9:20～9:50 流水ウォーク			9:40～9:50 平泳ぎ基礎(足)	9:20～9:40 ストレッチタイム				
10:00～10:45 アクア&エクササイズ 河井	10:00～10:50 健康体操 錠者		10:00～10:40 クロール基礎	10:00～10:50 ヨガ 鈴木(里)	10:00～10:45 ベビー体操	10:00～10:45 アクアピクス 千田			10:00～10:40 平泳ぎ初級 渋谷	9:50～10:40 かんたんエアロ 錠者	10:00～10:50 楽ササイズ マーカス		9:50～10:40 シェイプエアロ 錠者	10:00～10:50 ヨガ 廣沢
11:00～11:50 親子水泳	11:00～11:50 エアロ&ラテン 佐藤(加)		10:40～11:20 クロール+α 澁谷	11:00～11:50 親子体操Ⅱ	11:00～11:50 バレエ&ストレッチ 鈴木(里)	11:00～11:40 スイムレッスン 丸尾			11:00～11:50 体づくり筋トレ 田中(恵)	10:50～11:40 親子体操Ⅱ			10:50～11:40 パワーヨガ 中野	
12:00～12:50 すくすくスイム			11:20～12:00 フインスイム 澁谷							11:50～12:40 子連れエクササイズ 錠者				
13:00～13:50 初心者水泳			13:00～13:30 流水ウォーク						13:00～13:50 リラックスヨガ 中野	13:00～13:50 親子体操Ⅰ				
14:00～14:30 流水ウォーク			14:00～14:50 わんぱくスイム							14:20～14:50 流水ウォーク	14:10～15:00 ヨガ 中野			
15:00～15:50 わんぱくスイム			15:00～15:50 キッズスイム	15:10～16:00 わんぱく体操		15:00～15:50 キッズスイム	15:10～16:00 わんぱく体操			15:00～15:50 キッズスイム				
16:00～16:50 Jrスイム (10～9級)			16:00～16:50 Jrスイム (10～9級)			16:00～16:50 Jrスイム (10～9級)	16:10～17:00 Jr新体操Ⅰ 年中～年長			16:00～16:50 Jrスイム (10～9級)	15:30～16:20 キッズバレエ 年中～年長			
17:00～17:50 Jrスイム (8～6級)			17:00～17:50 Jrスイム (8～6級)			17:00～17:50 Jrスイム (8～6級)	17:10～18:00 Jr新体操Ⅱ 小学生	17:00～17:50 小学生空手	17:00～17:50 Jrスイム (8～6級)	16:30～17:20 キッズバレエ 小学生				
18:00～18:50 Jrスイム (5～1級)			18:00～18:50 Jrスイム (5～1級)	18:00～18:50 Jr ヒップホップ		18:00～18:50 Jrスイム (5～1級)			18:00～18:50 Jrスイム (5～1級)					
	18:30～19:20 パワーヨガ 酒井								18:30～19:20 バレエエクササイズ 鈴木(里)					
	19:30～20:20 かんたんエアロ 酒井	19:30～20:20 初心者水泳	19:30～20:20 HIP HOP RUMI		19:30～20:20 初心者水泳				19:30～20:20 ヨガ 酒井					
	20:30～21:20 キックボクシング 上杉		20:30～21:20 パワーヨガ 白石		20:30～21:10 フインスイム 河井			20:00～20:40 1000スイム 田中	20:30～21:20 カラダ変える筋トレ 本井傳					

セットでの
参加を
おすすめ
します

カルテールーム

定員12名

★開催日★
1月21・28日
2月4・25日
3月4・11日

当日参加
サービスプログラム

当日参加
有料プログラム

事前申込み制教室
1月～3月の
事前申込の教室
です。次回は4月～
となります。

都合により担当者が変更する場合がございます。予めご了承ください。