

2017年5月～

クラブレッスン&スクールプログラム



	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00	10:30~11:15 【スクール】 ステップ 小松(久)	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 三好 高橋 婦人総合イージー	10:30~11:45 フォンジューン体操 五十嵐	10:15~11:15 【スクール】 婦人総合イージー 北島	10:30~11:30 Hawaiian Hula Time 'Elua(II) nobi	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 野口 婦人総合イージー 大木 婦人総合ハード 長嶋	10:30~11:30 脳トレ&姿勢塾 堀内	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 古座野 婦人総合イージー・ハード 野口	10:30~11:30 ファットバーン エアロ 小松(久)	10:00~11:00 【スクール】 キッズスイム	10:30~11:30 Hawaiian Hula Time (ハワイアンフラタイム) nobi		11:00
11:30													11:30
12:00	11:30~12:30 アクティブストレッチ mai	11:15~12:15 【スクール】 婦人総合イージー 三好 高橋 婦人総合ハード	12:00~13:00 FUN DANCE! Yumix	11:15~11:45 初めて背泳ぎ 大木	11:40~12:40 身体スッキリヨガ 窪田	11:15~12:15 【スクール】 腰痛改善 教室 大木	11:15~12:15 【スクール】 婦人泳法 吉塚	11:15~12:15 【スクール】 婦人泳法 野口 婦人総合ハード 古座野	11:00~12:00 【スクール】 キッズスイム				12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30	13:00~13:45 ヨガストレッチ mai	12:15~12:45 初めてクロール 三好 12:45~13:15 1ポイントT 長嶋 13:20~13:50 1ポイントB 長嶋	13:15~14:00 ピラティス Yumix	12:00~12:50 【スクール】 ベビークラス 大木	12:50~13:35 ストレッチ・ リラクゼーションヨガ 窪田	12:15~12:45 初めてターン 大木	12:15~12:45 1ポイントT 吉塚	12:15~12:45 1ポイントT 堀内 12:50~13:20 飛び込み 野口	11:45~12:45 太極拳 磯崎	12:00~12:50 【スクール】 ベビークラス 大木	12:00~13:00 マスターズ 練習会 (要メンバー登録)		12:30
14:00													14:00
14:30	14:00~15:00 【スポーツサークル】 太極拳	13:50~14:20 スキндаイビング 練習会	14:15~15:15 太極拳 島本	13:00~14:00 【スポーツサークル】 マスターズ(要メンバー登録) 野口	12:45~13:15 初めて平泳ぎ 長嶋	12:45~13:15 背泳ぎのキルト 野口	13:15~13:45 初めてP 初級 長嶋	13:25~14:10 ハードスイム 野口	13:00~14:00 健美操 小松(久)	13:00~14:00 【スクール】 ハンディキャップ マンツーマン			14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00	15:45~16:45 【ダンススクール】 キンダークラス TETSUYA	15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム	15:45~16:45 【ダンススクール】 キンダークラス YUKA	14:15~14:45 ウォーキング 大木	14:15~14:45 アクアトレーニング 高橋	14:15~14:45 ウォーキング 荒井	14:15~14:45 1ポイントB 堀内	14:45~15:45 目覚めよ筋肉!! 小松(久)	14:00~15:00 フィンスイミング 体験会 第4・日曜日開催 堀内				16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30	17:00~18:00 【ダンススクール】 キッズクラス TETSUYA	16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません	17:00~18:00 【ダンススクール】 キッズクラス YUKA	15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム	16:30~17:30 【ダンススクール】 キッズクラス Aya	16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません	16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません	15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム	14:00~18:00 【スクール】 キッズスイム				17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00

レッスン表示案内

- シューズ不要のレッスン
- 初心者向けレッスン
- 有料レッスン