

2017年7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 |  | 10:15~11:15<br>【スクール】<br>婦人泳法 三好 好<br>婦人総合イージー 高橋    |   |   |  | 10:15~11:15<br>【スクール】<br>婦人泳法 野口<br>婦人総合イージー 大木<br>婦人総合ハード 長嶋 |                                     | 10:15~11:15<br>【スクール】<br>婦人泳法 三好 好<br>婦人総合イージー・ハード 野口 |  | 10:00~11:00<br>【スクール】<br>キッズスイム                |   |  | 10:30 |
| 11:00 | 10:30~11:15<br>ステップ<br>小松(久)                   |  | 10:30~11:45<br>フォンジューン体操<br>五十嵐             |   | 10:30~11:30<br>Hawaiian Hula Time<br>'Elua(II)<br>nobi |   | 10:30~11:30<br>脳トレ&姿勢塾<br>堀内        |   | 10:30~11:30<br>ファットバーン<br>エアロ<br>小松(久) |  | 10:30~11:30<br>Hawaiian Hula Time<br>(ハワイアンフラタイム)<br>nobi |  | 11:00 |
| 11:30 |  | 11:15~12:15<br>【スクール】<br>婦人総合イージー 三好 好<br>婦人総合ハード 高橋 |   | 11:15~12:15<br>【スクール】<br>婦人泳法 北島                |  | 11:15~12:15<br>【スクール】<br>腰痛改善<br>教室 大木                        |                                     | 11:15~12:15<br>【スクール】<br>婦人泳法 野口<br>婦人総合ハード 三好        |  | 11:00~12:00<br>【スクール】<br>キッズスイム                |   |  | 11:30 |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>アクティブストレッチ<br>mai               |  | 12:00~13:00<br>FUN<br>DANCE!<br>Yumix       |   | 11:40~12:40<br>身体スッキリヨガ<br>窪田                          |   | 12:15~12:45<br>初めてターン<br>大木         |   | 12:15~12:45<br>1ポイントT<br>堀内            |  | 11:45~12:45<br>太極拳<br>磯崎                                  |  | 12:00 |
| 12:30 |  | 12:15~12:45<br>初めて70~80歳 背泳ぎ<br>三好                   |   | 12:00~12:50<br>【スクール】<br>ベビークラス<br>大木           |  | 12:15~12:45<br>1ポイントT<br>吉塚                                   |                                     | 12:15~12:45<br>1ポイントT<br>堀内                           |  | 12:00~12:50<br>【スクール】<br>ベビークラス<br>大木          |   | 12:00~13:00<br>マスターズ<br>練習会<br>(要マスター登録)         | 12:30 |
| 13:00 |  | 12:45~13:15<br>1ポイントT<br>長嶋                          |   | 12:45~13:15<br>初めて平泳ぎ<br>長嶋                     |  | 12:45~13:15<br>初めて平泳ぎ<br>長嶋                                   |                                     | 12:45~13:15<br>背泳ぎの初<br>野口                            |  | 12:50~13:20<br>飛び込み<br>野口                      |   |  | 13:00 |
| 13:30 | 13:00~13:45<br>ヨガストレッチ<br>mai                  |  | 13:15~14:00<br>ピラティス<br>Yumix               |   | 13:00~14:00<br>【スポーツサークル】<br>マスターズ(要マスター登録)<br>野口      |   | 13:15~13:45<br>初めて平泳ぎ<br>長嶋         |   | 13:25~14:10<br>ハードスイム<br>野口            |  | 13:00~14:00<br>健美操<br>小松(久)                               |  | 13:30 |
| 14:00 |  | 13:20~13:50<br>1ポイントB<br>長嶋                          |   | 13:50~14:20<br>スキндаイビング<br>練習会                 |  | 13:45~14:15<br>プール初心者<br>大木                                   |                                     | 14:15~14:45<br>ウォーキング<br>高橋                           |  | 14:15~14:45<br>ウォーキング<br>荒井                    |   | 13:00~14:00<br>【スクール】<br>ハンディキャップ<br>マンツーマン      | 14:00 |
| 14:30 | 14:00~15:00<br>【スポーツサークル】<br>太極拳               |  | 14:15~15:15<br>太極拳<br>島本                    |   | 14:15~14:45<br>ウォーキング<br>大木                            |   | 14:15~14:45<br>アクアトレーニング<br>高橋      |   | 14:15~14:45<br>1ポイントB<br>堀内            |  |   | 14:00~15:00<br>フィンスイミング<br>体験会<br>第4・日曜日開催<br>堀内 | 14:30 |
| 15:00 |  | 14:20~14:50<br>アクアピクス<br>吉塚                          |   | 15:45~16:45<br>【ダンススクール】<br>キンダークラス<br>YUKA     |  | 15:30~18:30<br>【スクール】<br>キッズスイム                               |                                     | 15:30~18:30<br>【スクール】<br>キッズスイム                       |  | 15:30~18:30<br>【スクール】<br>キッズスイム                |   |  | 15:00 |
| 15:30 |  |  |   |   |  |   |                                     |   |  |  |   |  | 15:30 |
| 16:00 | 15:45~16:45<br>【ダンススクール】<br>キンダークラス<br>TETSUYA |  | 15:45~16:45<br>【ダンススクール】<br>キンダークラス<br>YUKA |   | 16:00~17:30<br>【ダンススクール】<br>キッズクラス<br>Aya              |   | 16:00~18:30<br>の間はプールの<br>ご利用ができません |   | 16:00~18:30<br>の間はプールの<br>ご利用ができません    |  | 14:00~18:00<br>【スクール】<br>キッズスイム                           |  | 16:00 |
| 16:30 |  | 15:30~18:30<br>【スクール】<br>キッズスイム                      |   | 16:00~18:30<br>の間はプールの<br>ご利用ができません             |  | 17:45~18:45<br>【ダンススクール】<br>ジュニアクラス<br>Aya                    |                                     | 16:00~18:30<br>の間はプールの<br>ご利用ができません                   |  | 17:30~18:30<br>癒しのヨガ<br>木原                     |   |  | 16:30 |
| 17:00 |  |  |   |   |  |   |                                     |   |  |  |   |  | 17:00 |
| 17:30 | 17:00~18:00<br>【ダンススクール】<br>キッズクラス<br>TETSUYA  |  | 17:00~18:00<br>【ダンススクール】<br>キッズクラス<br>YUKA  |   | 17:00~18:00<br>【ダンススクール】<br>キッズクラス<br>YUKA             |   | 17:00~18:30<br>の間はプールの<br>ご利用ができません |   | 16:00~18:30<br>の間はプールの<br>ご利用ができません    |  |   |  | 17:30 |
| 18:00 |  |  |   |   |  |   |                                     |   |  |  |   |  | 18:00 |
| 18:30 |  |  | 18:15~19:15<br>【ダンススクール】<br>ジュニアクラス<br>YUKA |   | 17:45~18:45<br>【ダンススクール】<br>ジュニアクラス<br>Aya             |   | 18:30~20:30<br>【スクール】<br>選手Aクラス     |   | 18:30~20:00<br>【スクール】<br>選手Aクラス        |  | 18:00~19:00<br>【スクール】<br>選手Aクラス                           |  | 18:30 |
| 19:00 |  | 18:30~20:30<br>【スクール】<br>選手Aクラス                      |   | 18:30~20:00<br>【スクール】<br>選手Aクラス                 |  | 19:15~20:00<br>ヨガストレッチ<br>mai                                 |                                     | 18:30~20:00<br>【スクール】<br>選手Aクラス                       |  | 19:00~20:00<br>【スクール】<br>成人総合イージー・ハード<br>鶴川    |   |  | 19:00 |
| 19:30 |  |  |   |   |  |   |                                     |   |  |  |   |  | 19:30 |
| 20:00 |  | 19:30~20:30<br>【スクール】<br>成人泳法<br>鶴川                  |   | 20:00~21:00<br>【スクール】<br>成人泳法 三好 好<br>成人イージー 三好 |  |   |                                     | 19:15~20:00<br>ヨガストレッチ<br>mai                         |  | 20:00~21:00<br>【スクール】<br>成人泳法 大木<br>成人総合ハード 鶴川 |   |  | 20:00 |
| 20:30 |  |  |   |   |  |   |                                     |   |  |  |   |  | 20:30 |
| 21:00 |  | 20:30~21:30<br>ハードスイム 60分<br>永井                      |   |   |  |   |                                     |   |  |  |   |  | 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