

2025年

9月

レッスンスムタイムテーブル

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 |
|-------|---|-------------------------------|---------------------------------|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10:00 | | 健康体操! 10:10~10:40 渡辺 | | ミラクルダイエット 10:10~10:40 田村 | | シニアからだ改造術 10:10~10:40 田村 | |
| 11:00 | みんなでサーキット 10:55~11:25 渡辺 | | スリムウォーク 10:55~11:25 田村 | | | シニアストレッチ15 10:45~11:00 田村 | 障害者エクササイズ 10:45~11:00 田村 |
| 12:00 | かんたんアクア 11:30~12:00 渡辺 | 歌謡フラ 11:15~12:15 佐藤(加) | フルパワーサーキット 11:30~12:00 田村 | Beautyヨーガ 11:15~12:15 上田 | アクアエクササイズ 11:20~11:50 田村 | Zumba 11:15~12:15 高久 | ファンファンlogウォーキング 11:10~11:40 鈴木 |
| 13:00 | SWIMスペシャル 12:05~13:05 田村 | | 自由形 12:05~13:05 田村 | | 水中サーキット 11:55~12:25 田村 | | クロールII 11:45~12:15 鈴木 |
| 14:00 | スペシャルレッスン 29日(月) はじめての4泳法 12:30~13:00 クロールI 13:05~13:35 東 | | | ベリーダンス 12:30~13:30 LUNA | 水慣れ 12:30~13:00 田村 | ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久 | 4泳法 12:20~12:50 鈴木 |
| 15:00 | ※9/29の「SWIMスペシャル」は休講致します。 | | | | | | |
| 16:00 | | 筋トレ改造術 15:30~16:00 田村 | | 限定10名 16日・23日(火) ストレッチポール 15:30~16:30 佐藤(崇) | | 筋トレ改造術 15:30~16:00 石井 | |
| 17:00 | | シニアストレッチ 16:05~16:35 田村 | | | | シニアストレッチ 16:05~16:35 石井 | |
| 18:00 | | | 第1週目 2日(火) 水中 ウォーキング | | ストレッチポール 23日祝日は 特別レッスン!! 昼の部 夜の部 の2本!! | | |
| 19:00 | | | はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木 | | 23日(火) ストレッチポール 18:30~19:30 佐藤(崇) | | |
| 20:00 | 自由形 20:00~21:00 田村 | 機能活性Exe 19:30~20:30 石井 | 4泳法 19:35~20:05 鈴木 | | ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇) | | |
| 21:00 | | らくらくエアロ 20:40~21:25 墨谷 | | ルーシーダットン 20:00~21:00 平山 | 美筋ダイエット 20:00~21:00 石井 | | SWIMスペシャル 20:00~21:00 田村 |
| 22:00 | | | | | | | |

お知らせ

- ※ 15(月)・23(火)・30(火)はレッスンお休みです。 ※23日(火)特別レッスンのみ開講
- ※ 30(火)はプール休館日となります。
- ※ レッスンは急遽変更となる場合がございます。

当館掲示板やHP、Facebookをご確認ください。

