

2021年 6月1日~20日

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												
10:00												
10:30	10:30~11:15 ステップ 小松	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 楠 崎 婦人総合イージー 平 田	10:30~11:45 フォンジュン体操 五十嵐	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 野 口 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・ハード 川 戸	10:45~11:45 ピラティス ストレッチ Yumix	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 佐 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	10:00~12:00 【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	11:30~12:30 my Lesson60 mai	11:15~12:15 【スクール】 婦人総合イージー 楠 崎 婦人総合ハード 平 田	12:00~13:00 FUN DANCE! Yumix	11:30~12:00 各種ターン 野 口	11:45~12:30 ヨガストレッチ mai	11:15~12:15 【スクール】 腰痛改善 教室 吉 塚	11:15~12:15 【スクール】 婦人泳法 川 戸	11:15~12:15 【スクール】 婦人泳法 野 口 婦人総合ハード 佐 野		2コース ご利用いただけます		
12:00												
12:30		12:15~12:45 初めてクロール 背泳ぎ 平 田		12:00~12:50 【スクール】 ベビークラス		12:15~12:45 【スクール】 初めてター 吉 塚	12:15~12:45 1ポイントT 川 戸	12:15~12:45 1ポイントT 三 村	12:00~13:00 健美操 小松	12:00~12:50 【スクール】 ベビークラス	12:00~13:00 ヨガストレッチ mai	
13:00	12:45~13:30 ヨガストレッチ mai	12:45~13:45 【スクール】 腰痛改善教室 吉 塚		12:45~13:45 スペシャルスイム レッスン(要登録) 野 口	12:45~13:30 my Lesson45 mai	12:45~13:15 初めて平泳ぎ 佐 野	12:45~13:15 背泳ぎの初 野 口	12:50~13:20 飛び込み 野 口				
13:30		13:15~13:45 アドバンススイム 第2・4週開催 堀 内	13:15~14:00 ピラティス Yumix		13:15~13:45 初めて初級 佐 野	13:20~14:05 ロングスイム 野 口		13:25~14:10 ハードスイム 野 口	13:30~14:30 呼吸&姿勢塾 定員12名 第4土曜日開催 堀 内	13:00~14:00 【スクール】 ハンディ キャップ マンツーマン	13:30~14:30 背骨コンディショニング 小松	
14:00	14:00~15:00 太極拳 練習会	13:50~14:20 スクンダイビング 練習会	14:15~15:15 太極拳 島 本		13:50~15:00 【スクール】 大人のバレエ KUMI	14:20~14:50 アクアプレス&ポテ 堀 内		14:15~14:45 ウォーキング 楠 崎			14:00~15:00 フィンスイミング 体験会 第3日曜日開催 堀 内	
14:30		14:25~14:55 アクアピクス 吉 塚		14:15~14:45 ウォーキング 矢 野				14:15~14:45 1ポイントB 矢 野				
15:00					15:10~15:40 脱・ロコモ+リズム脳トレ KUMI							
15:30										14:00~18:00 【スクール】 キッズスイム		
16:00	15:50~16:50 【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 Yu-na	15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム		15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム	15:45~16:15 脱・ロコモ 小松	15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム				
16:30					16:30~17:30 【ダンススクール】 キッズクラス moMO							
17:00	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 Yu-na	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		16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません	17:00~18:00 癒しのヨガ 木 原	2コース ご利用いただけます		
17:30												
18:00		17:30~18:30 【スクール】 育成クラス		17:30~18:30 【スクール】 育成クラス	17:45~18:45 【ダンススクール】 ジュニアクラス moMO	17:30~18:30 【スクール】 育成クラス		17:30~18:30 【スクール】 育成クラス				
18:30	18:15~19:15 ヨガストレッチ mai	18:30~ 3コース ご利用 いただけます		18:30~ 3コース ご利用 いただけます		18:30~ 3コース ご利用 いただけます		18:30~ 3コース ご利用 いただけます				
19:00		18:15~19:45 【スクール】 選手クラス		18:15~19:45 【スクール】 選手クラス		18:15~19:45 【スクール】 選手クラス		18:30~ 3コース ご利用 いただけます				
19:30					19:15~20:15 ヨガストレッチ mai							
20:00		19:45~20:45 上級スイマースクラス 三 村		19:45~20:45 【スクール】 4泳法 習得 三 村		19:45~20:45 【スクール】 成人泳法 三 村 成人イージー三 村		19:45~20:45 【スクール】 成人泳法 矢 野				
20:30												
21:00		4泳法の泳ぎこみ 練習用具を使用した 泳法ドリル練習		25m 4泳法習得クラス 4泳法泳ぎたい人向け 泳法・イージークラス振替対象								
21:30												
22:00												

プール時間貸し
賜ります
詳しくは
プール担当矢野まで

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