

2021年9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	10:30~11:15 ステップ 小松	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 北島 婦人総合イージー 平田	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		10:30
11:00													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 北島 婦人総合ハード 平田	12:00~13:00 FUN DANCE! Yumix	11:30~12:00 各種タン 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			11:30
12:00													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 初めてタン 吉塚	12:15~12:45 1ポイントT 速水	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		12:30
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					13:00
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 初めてバタ 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		13:30
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	13:45~14:15 プール初心者 矢野	14:20~14:50 アクアプレス&ポテ 堀内	14:15~14:45 ウォーキング 田中					14:00
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					14:30
15:00													15:00
15:30					15:10~15:40 脱・ロコモ+リズム脳トレ KUMI								15:30
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				16:00
16:30					16:30~17:30 【ダンススクール】 キッズクラス moMO								16:30
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			17:00
17:30													17:30
18:00		17:30~18:30 【スクール】 育成クラス	18:00~19:00 【ダンススクール】 ジュニアクラス Yu-na	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					18:00
18:30	18:15~19:15 ヨガストレッチ mai	18:30~20:15 【スクール】 選手クラス		18:30~20:00 【スクール】 選手クラス				17:30~19:00 【スクール】 選手クラス					18:30
19:00		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	19:15~20:15 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					19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30		20:30~21:30 上級スイマーズクラス 三村		20:00~21:00 【スクール】 4泳法 習得 三村			20:30~21:30 【スクール】 成人泳法 三村 成人イージー 三村	20:00~21:00 【スクール】 成人泳法 矢野	20:00~21:00 【スクール】 成人泳法 矢野 成人総合ハード 速水				20:30
21:00				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									21:00
21:30		4泳法の泳ぎこみ 練習用具を使用した 泳法ドリル練習											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

背骨コンディショニング
実施5日前火曜日より
予約受付 ¥510
入金完了で予約完了
となります。
定員15名になり次第
受付終了
お電話での予約不可
予約は1人1名分とい
たします。
キャンセルとなり
ましても返金は致し
かねます。

プール時間貸し
賜ります
詳しくは
プール担当矢野まで