

☆2021☆ 1月 レッスンタイムスケジュール

😊	月曜 Mon		火曜 Tue		水曜 Wen		木曜 Thu		金曜 Fri		土曜 Sat		日曜 Sun		
	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	スタジオ	プール	スタジオ	
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00	10:00~	10:00~			10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00
10:30	アクアピクス 犬井	ボール 小田 40分	保育園		自彊術 田中 50分	基礎スイム レッスン 石津	骨盤調整 勝見 40分	流水健康 拾井	アクアピクス 宮地	機能改善 ストレッチ 高田 40分	ジュニア 10:15~	フラダンス 織川 45分	ジュニア 10:15~	ボールEX 小田 50分	10:30
11:00	11:00~	11:00~			11:15~	11:00~	11:00~		11:00~	11:00~		11:05~	11:15~	11:00	
11:30	4泳法 拾井 園部 加賀田 猪飼	ハタヨガ 古崎	ベビー		4泳法 園部 若吉 猪飼 石津	4泳法 園部 若吉 猪飼 石津	ZUMBA 新井	ベビー	4泳法 拾井 猪飼 足立 吉田	やさしい ステップ 島田 40分		エンジョイ エアロ 森	シェイプ アップ エアロ 東 40分	11:30	
12:00	~12:00	12:15~	12:15~		12:15~	12:30~	12:30~		12:30~	12:30~		12:20~	12:15~	12:00	
12:30	フィンパドル クラス 猪飼	やさしい エアロ 犬井 40分	流水健康 澤田		やさしい ステップ 成田 40分	アクアピクス 新井	ジャズ 宮地 50分		流水健康 白井	ロー インパクト エアロ 高田 40分		ZUMBA 小じま	日曜 ベビー	12:30	
13:00		13:15~	13:15~		13:15~		13:15~		13:30~	13:00~		13:30~	13:00~	13:00	
13:30		ピラティス 久保 40分	4泳法 猪飼 井上 若吉 石津		ヨガ 東 瀨 50分		4泳法 足立 拾井 井上 加賀田		ポイント スイム 吉田	ヨガ 今井 50分		自彊術 田中	4泳法 拾井 吉田 足立 中筋	13:30	
14:00		14:15~	~14:15		14:30~	リトル	14:15~		14:15~	14:15~		14:00~	14:30~	14:00	
14:30		ステップ 大崎 40分			姿勢改善 磯邊 40分		ポクシング エクササイズ 沖 50分		14:15~	エンジョイ エアロ 前田 (妙) 45分		水球 (子ども)	ファミリー 遊泳	14:30	
15:00		15:15~			15:30~		16:00~		15:20~	15:20~		15:00~	16:00~	15:00	
15:30	ジュニア 15:20~	シェイプ アップ エアロ 堀川 40分	ジュニア 15:20~		パレエ エクササイズ 松井 50分	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	ZUMBA 柴崎 40分	ジュニア 15:20~	ジュニア 15:20~	パレエ	15:30	
16:00													17時まで 営業	16:00	
16:30														16:30	
17:00	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~			ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~		ジュニア 16:30~	ジュニア 16:30~		17:00	
17:30														17:30	
18:00	ジュニア 17:40~	18:15~	ジュニア 17:40~		18:15~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~	18:30~	ジュニア 17:40~	ジュニア 17:40~		18:00	
18:30	18:50~	ヨガ 朝倉 40分	18:50~		19:00~	ZUMBA 国分 45分	19:00~	18:50~	18:50~	18:50~	18:50~	18:50~	セラピー ヨガ 前田 (祐) 50分	18:30	
19:00		19:15~			19:20~	4泳法 足立 拾井 園部 井上 45分	19:15~	19:15~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	4泳法 白井 石津 園部 山本 40分	19:00	
19:30	選手	ロー インパクト エアロ 渥美 40分	選手		20:25~	ポディメイキング 成田 45分	20:20~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	ロー インパクト エアロ 前田 (祐) 40分	19:30	
20:00		20:15~			20:25~	基礎スイム レッスン 足立	20:20~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	ポイント スイム 石津	20:00	
20:30	自由遊泳	ピラティス 渥美 50分	自由遊泳		20:25~	基礎スイム レッスン 足立	20:20~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	ポイント スイム 石津	20:30	
21:00														21:00	
21:30														21:30	
22:00														22:00	
22:30														22:30	

★マシンジム営業時間・・・平日10:00~22:30 土曜9:00~22:00 日曜9:00~17:00

★現在 コロナウイルス対策の為 スタジオ人数制限と時間を制限させていただきます。

※自由遊泳について 土日の午前中(斜線の時間帯)は15mの横レーンになります。