

2025年9月～レッスンプログラムタイムテーブル

曜日	月		火		水		木		金		土		
時間	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	
10:30													10:30
11:00													11:00
	11:15 初級 スイミング 40 松野		11:15 かんたん アクアビクス 45 飯田				中級 スイミング 40 長田	11:15 ストレッチヨガ 45		青竹ビクス 60 竹川		12:00～ 1週目 コアエクササイズ 梶原	
12:00	12:05 中級 スイミングα 60 長田	12:00 ヨガ 45 緒方		12:15 ピラティス 45 橋口			11:50 初級 スイミング 40 松野	ENA				2週目 ヨガ 緒方	12:00
13:00								12:45 中級 エアロ 45 梶原		12:30 ダンベル 体操 60 梶原		3週目 ピラティス 橋口	13:00
		フラダンス (サークル) 13:00～ 横内		13:15 エンジョイ エアロ 60 田中	休館日			13:45 ピラティス & ストレッチポール 45 橋口				13:15 かんたん パワー & シェイプ 45 長田	
14:00									14:00 かんたん アクアビクス 45 飯田	13:45 入門 フラダンス 45 秋山			14:00
16:00													
19:00		19:30 マッスル to ヘルス 30 藤原											
20:00													
			20:30 らくらく スイミング 40 藤原										
21:00													
									20:30 らくらく スイミング 40 松野・長田				
プール利用 終了時間													プール利用 終了時間
21:30													20:30
22:00													21:00

その月の
日程は掲
示板をご
覧ください。

その月の
日程は掲
示板をご
覧ください。