令和3年度　8/20~9/12　レッスンスケジュール

臨時休館の際、または講師の都合により、レッスンを休講・または変更をさせて頂く場合がございます。

	月			水			木			金			土			日
10:00	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	ロビー	多目的	プール	
10:15						10:00～10:45 成人水泳 （中級）									Jr スイミング	
10:30																
10:45	10:30～11:00 ラウンド	10:30～11:15 ヨガ 大沼				10:50～11:35 成人水泳 （初心者）					10:30～11:15 ZUMBA 日高					
11:00								11:00～11:45 ヨガ 鳥山								
11:15																
11:30															Jr スイミング	
11:45		11:30～11:50 ボトル														
12:00																
12:15		12:00～12:20 ボール							12:00～12:45 肩膝腰痛			12:00～12:45 水中W				
12:30																
12:45		12:30～13:15 ヨガ 佐藤久美子			12:30～12:50 週替りリズム											
13:00									12:50～13:10 ワンポ							
13:15			13:00～13:45 成人水泳		13:00～13:45 エアロ・セルフコンディショニング 高橋			13:00～13:45 ヨガ 大沼							育成&J-UP	
13:30										13:20～13:50 ラウンド						
13:45																
14:00																
14:15											14:00～14:20 ストレッチ					
14:30																
14:45				14:30～15:00 ラウンド												
15:00																
15:15					15:10～15:30 ストレッチ											
15:30			幼児水遊教室									幼児水遊教室				
15:45																
16:00																
16:15																
16:30			Jr スイミング			Jr スイミング			Jr スイミング			Jr スイミング				
16:45																
17:00																
17:15								9/2のみ下記のレッスンを実施致します								
17:30			Jr スイミング			Jr スイミング			Jr スイミング			Jr スイミング				
17:45																
18:00																
18:15								18:00～18:45 かんたんエアロ 小松			18:15～19:00 ヨガ 大沼			18:00～18:45 美ューティーボディウェーブ 日高			
18:30																
18:45			育成&J-UP			育成&J-UP			育成			育成				
19:00																
19:15		※健康体操教室は別日に変更になっております。						19:00～19:45 健康体操 小松			19:10～19:55 ヨガ 大沼			19:00～19:45 ZUMBA 日高		
19:30							19:20～19:50 ラウンド									
19:45			18:30～19:15 水中W						18:30～19:15 成人水泳							
20:00																
20:15																
20:30																
20:45																
21:00																

- スタジオレッスンは14名までの予約制となります。
- 週替わりレッスンの内容については月毎のカレンダーにより、周知致します。
- ラウンドフィットネスとエアロバイクの使用可能です。

HPにてスケジュールを掲載してます。
右のQRコードより確認してください。