

# 2018年 4~6月 タイムスケジュール

火			水			木			金			土			日		
マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール
GW 「5月3日(木)~5月6日(日)」はお休みです。																	
			8:50~9:10 ストレッチポール (宇都本)			8:50~9:20 ポールでほぐし (宇都本)			9:00~9:20 グランドアイチ (大川)						8:30~9:00 ストレッチポール (永井)		
			9:15~10:15 ヨガ (高岡)			9:30~10:15 ウェーブリング ヨガ (栗田)			9:30~10:30 自力整体法 (丸山)			9:30~10:00 水中W (渡部)			9:30~10:00 ZUMBA (野村)		
9:30~10:15 機能改善体操 (住吉)			9:30~10:00 アイチ (大川)			9:30~10:00 アクアZUMBA (徳森)			10:30~10:50 ショート サーキット			10:30~11:00 エアロ入門 (大井)			9:30~10:00 水泳 初級 (智子)		
10:30~11:15 かんたんエアロ (中村)			10:30~11:00 水中W+ (福島)			10:30~11:10 あゆみ学園 4月は休み			10:30~11:15 ベビースイミング			10:15~11:15 中級 クロール & 背泳ぎ (福島)			9:45~10:15 ストレッチ & コアトレ(渡部)		
11:30~12:00 サーキット トレーニング			11:10~11:40 はじめて水泳 (智子)			11:20~11:50 初級バタフライ (平磯)			10:40~11:00 ショート サーキット			10:40~11:10 青竹 (大井)			10:10~10:25 転ばん体操 (福島)		
11:30~12:30 ベビ体操			11:30~12:15 ピラティス (岡本)			12:00~13:00 水泳中級 (平磯)			11:15~12:00 機能改善体操 (徳森)			11:30~12:05 アクティブ ヨーガ (大井)			10:30~11:15 かんたんエアロ (古谷)		
12:45~13:45 自力整体 (佐々木)			12:30~13:00 初級 クロール (森)			12:15~13:00 ZUMBA GOLD (徳森)			11:30~12:15 new ウェーブリング (古谷)			10:30~11:15 ベビースイミング			11:00~11:30 水中運動 (永井)		
13:45~14:45 マスターズ (福島)			12:30~13:00 フリーストレッチ (宇都本)			13:15~14:00 ZUMBA (野村)			12:15~13:00 Loエアロ (岡本)			11:30~12:15 new アクアピクス (生田)			11:15~12:00 おまかせ レッスン		
			13:15~14:00 ZUMBA (野村)			13:15~14:00 かんたん ダンスエアロ (中村)			12:50~13:20 中級 平泳ぎ (渡部)			12:30~13:15 フリースタイルジャズ (CANA)			11:45~12:15 初級 バタフライ (森)		
			13:30~13:50 水中運動系			13:15~13:45 アクアZUMBA (徳森)			13:00~13:30 膝痛解消体操 (大川)			12:30~13:15 new ヨガ (津田)					
			14:00~14:30 スイム系			13:30~13:50 水中運動系			13:15~13:45 アクアZUMBA (徳森)			13:00~14:00 new わくわくコース					
						4月 永井コーチ			13:30~14:30 ハワイアンフラ60 (小笠原)			13:30~14:30 new ヨガ (津田)					
						5月 渡部コーチ						14:15~ 子供スイミング					
						6月 森コーチ											

プールサイドで行います。

色々な講師のレッスンを  
お楽しみ下さい。

4月  
平泳ぎ  
5月  
背泳ぎ  
6月  
クロール

4月  
クロール  
5月  
背泳ぎ  
6月  
平泳ぎ

出入りは自由です。

プログラムは月単位で  
変更する場合があります。

