

スタジオ&プール レッスンスケジュール

2021年4月～

月			火			水			木			金			土			日	
スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的
	9:00~ 14:30			9:00~ 14:30			9:00~ 14:30			9:00~ 14:30			9:00~ 14:30			9:00~ 14:00			
10:00~11:00	託児所		10:00~11:00	託児所		10:00~11:00	託児所		10:00~11:00	託児所		10:00~11:00	託児所		10:00~11:00	託児所			
☆ 篠原	1人/60分 330円		☆☆ 上野	1人/60分 330円		☆ 竹内	1人/60分 330円		☆ 伊集院	1人/60分 330円		☆☆ 小原	1人/60分 330円		☆ 東中川	1人/60分 330円			
		10:30~11:00 アクアピクス			10:30~11:00 ミックスシェイプ			10:30~11:00 リズムシェイプ			10:30~11:00 アクアピクス			10:30~11:00 ウォーク&浮き棒			11:05~11:35 フリー スイム	10:30~11:30 サンデー レッスン	
11:10~12:10		11:05~12:05 クロール 中級	11:10~12:10		11:05~11:35 クロール 初級	11:10~12:10		11:05~11:35 レッツ スタート	11:10~12:10		11:05~11:35 クロール 中級	11:10~12:10		11:05~12:05 クロール 初級	11:10~12:10		11:05~11:35 フリー スイム	11:30~11:35 サンデー レッスン	
☆☆ 松本		11:35~12:05 背泳ぎ 中級	★ 篠原		11:35~12:05 個人 メドレー	★ 大久保		11:35~12:05 フリー スイム	★ 川原		11:35~12:05 平泳ぎ 初級	☆ 菊永		11:35~12:05 マスターズ	☆☆ 奥野		11:35~12:05 クロール 初級	☆☆ 奥野	11:35~12:05 クロール 中級
12:15~13:00			12:20~12:50			12:20~12:50			12:20~12:50			12:20~12:50			12:20~12:50				
ボディメンテ ストレッチ☆			やさしい ヨガ☆			ボディメンテ エクササイズ☆			ストレッチ 体操☆			はじめて エアロ☆			ダンスde シェイプ				
松本			篠原			溜			川原			大久保			☆☆ 福元				
13:10~14:10			13:00~14:00			13:00~14:00			13:00~14:00			13:00~14:00							
ダンスde シェイプ			太極拳			楽しいエアロ			コア トレーニング			脂肪燃焼 ステップ							
☆☆ 福元			★ 春田			★ 溜			☆ 大久保			☆☆ 松本							
		14:00~14:40 アクア&ストレッチ			14:00~14:30 クロール			14:00~14:30 みんなでバレ-			14:00~14:30 ウォーク&浮き棒			14:00~14:30 クロール					
					14:30~15:00 背泳ぎ			14:30~15:00 フリースイム			14:30~15:00 週替わり4種目			14:30~15:00 背泳ぎ/平泳ぎ					
							15:00~ 21:00		15:00~ 17:00										
							貸しスタジオ		貸しスタジオ										
19:00~20:00			19:00~20:00			19:00~20:00			19:00~20:00			19:00~20:00			19:00~20:00				
ピラティス			ステップ& 筋コン			チャレンジ ロー			チャレンジ ハイロー			リラックス ヨガ			ベーシック ステップ				
☆ 東中川			☆☆ 大久保			☆☆ 坂口			☆☆☆ 上野			☆ 篠原			☆☆ 菊永				
20:10~21:10			20:10~21:10			20:10~21:10			20:10~21:10			20:10~21:10			20:10~21:10				
ベーシック エアロ			エアロ&コンディ ショニング			ボディメイク ピラティス			コア トレーニング			ダンスde シェイプ			YOGA				
★ 篠原		20:20~20:50 フリースイム (初心者~上級者)	★ 川原		20:20~20:50 マスターズ	☆ 奥野			☆ 大久保		20:20~20:50 フリースイム (初心者~上級者)	☆☆ 福元		☆ 竹内					

貸しスタジオ
1時間
会員：550円(税込)
一般：1100円(税込)
空調代：550円(税込)
10:00~17:00(多目的)
12:00~17:00(スタジオ)
※踊りの練習・卓球・会議・カルチャー教室など詳しくは窓口までお問い合わせください。