

令和2年度 前期 (7月～) 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。

担当インストラクター		
◎ 佐藤	※ 瀬戸	☆ 森谷

時間	月			水			木			金			土			日			
	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				
10:00																			
10:15																			
10:30						10:15~11:00 ◎成人水泳 (初中級)													Jr スイミング
10:45	10:30~11:00 ◎ラウンド	10:30~11:15 ヨガ 大沼									10:30~11:15 ZUMBA 日高								
11:00																			
11:15																			
11:30																			Jr スイミング
11:45		11:30~11:50 ◎ボトル体操																	
12:00		◎ボール体操																	
12:15		12:00~12:20 ◎ボール体操																	
12:30		12:30~13:15 ヨガ 佐藤																	
12:45					12:30~12:50 ◎※週替わりリズム														
13:00																			
13:15			13:00~13:45 ◎成人水泳 (中上級)		13:00~13:45 エアロ・セルフコンディショニング 高橋														
13:30								13:00~13:45 ヨガ 大沼											育成&J-UP
13:45											13:20~13:50 ◎ラウンド								
14:00																			
14:15																			
14:30																			
14:45																			
15:00				14:30~15:00 ◎ラウンド															
15:15																			
15:30			幼児水遊教室		15:10~15:30 ◎ストレッチ														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																			
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																			
18:30																			18:00~18:45 美ユティ-ボディウエーブ 日高
18:45																			
19:00			育成&J-UP			育成&J-UP			育成										
19:15																			
19:30																			19:00~19:20 ◎※ワンポイント
19:45																			
20:00		19:50~20:35 健康体操 小松	19:45~20:30 ※水中 ウォーキング																
20:15																			
20:30																			
20:45																			
21:00																			

【週替わりリズム体操内容】

◎ダイナミック

※アロハ

【週替わりレッスン内容】

☆ボール体操

☆ボトル体操

【週替わりレッスン内容】

◎※ストレッチ

◎※リズム体操

- スタジオレッスンは予約制となります。
- 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。
- 多目的ホールのレッスンは密をさけ12名までの参加とさせていただきます。

HPにてスケジュールを掲載してます。QRコードより確認できます。⇒

