

令和2年度 前期(8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。

	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																10:00
10:15						10:00~10:45 成人水泳 (中級)佐藤									Jr スイミング	10:15
10:30																10:30
10:45	10:30~11:00 ラウンド 佐藤	10:30~11:15 ヨガ 大沼				10:50~11:35 成人水泳 (初心者)佐藤				10:30~11:15 ZUMBA 日高						10:45
11:00								11:00~11:45 ヨガ 鳥山								11:00
11:15															Jr スイミング	11:15
11:30																11:30
11:45		11:30~11:50 ボトル 佐藤														11:45
12:00		12:00~12:20 ポール 佐藤														12:00
12:15		12:30~13:15 ヨガ 佐藤(久)			12:30~12:50 週替りリズム 佐藤/瀬戸											12:15
12:30									12:00~12:45 肩膝腰痛 佐藤					12:00~12:45 水中W 佐藤		12:30
12:45																12:45
13:00																13:00
13:15			13:00~13:45 成人水泳 (上級)佐藤		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								13:15
13:30								13:00~13:20 ワンポ 佐藤							育成&J-UP	13:30
13:45										13:20~13:50 ラウンド 佐藤						13:45
14:00																14:00
14:15											14:00~14:20 ストレッチ佐藤					14:15
14:30																14:30
14:45																14:45
15:00						14:30~15:00 ラウンド 瀬戸										15:00
15:15			幼児水遊教室													15:15
15:30					15:10~15:30 ストレッチ 瀬戸									幼児水遊教室		15:30
15:45																15:45
16:00																16:00
16:15			Jr スイミング			Jr スイミング										16:15
16:30																16:30
16:45																16:45
17:00																17:00
17:15																17:15
17:30			Jr スイミング			Jr スイミング										17:30
17:45																17:45
18:00																18:00
18:15																18:15
18:30													18:00~18:45 美ユティ-ホ-デイウェブ 日高			18:30
18:45																18:45
19:00			育成&J-UP			育成&J-UP				18:30~19:15 ヨガ 大沼				育成		19:00
19:15																19:15
19:30													19:00~19:45 ZUMBA 日高	19:00~19:20 ワンポ佐藤/瀬戸		19:30
19:45																19:45
20:00		19:50~20:35 健康体操 小松	19:45~20:30 水中W 瀬戸					19:40~20:10 ラウンド 森谷								20:00
20:15																20:15
20:30																20:30
20:45								20:20~20:40 週替 森谷								20:45
21:00																21:00

- 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14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。
右のQRコードより確認してください。

