

平成30年度

10月～

角田市屋内温水プール レッスンスケジュール表

祝日・臨時休館の際、または講師の都合により、レッスンを休講、または変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

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	ロビー	多目的	プール
9:00																		9:00～11:00
9:15																		育成 コース 選手 コース
9:30																		
9:45																		
10:00																		
10:15																		
10:30								10:00～10:30 ラウンドフィットネス				10:00～10:30 ラウンドフィットネス						10:00～11:00 Jrスイミング
10:45	10:30～11:00 ラウンドフィットネス	10:30～11:15 ヨガ 大沼 美夏				10:30～11:15 成人水泳 千葉 直人 山内 翔						10:30～11:15 第1.3 ZUMBA 高橋 加奈子						
11:00																		
11:15									11:00～11:45 ヨガ 鳥山 由美恵	11:00～11:45 水中ウォーキング 山内 翔								
11:30																		
11:45																		
12:00		11:45～12:15 ボール体操																
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00		12:30～13:15 ヨガ 佐藤 久美子				12:30～12:50 ワンポイントアドバイス												
13:15																		
13:30																		
13:45																		
14:00			13:30～14:15 成人水泳 千葉 直人															
14:15																		
14:30																		
14:45	14:30～15:00 ラウンドフィットネス																	
15:00																		
15:15		15:00～15:20 ストレッチタイム																
15:30						15:00～15:30 ラウンドフィットネス												
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30			16:00～17:00 Jrスイミング															
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45			17:15～18:15 Jrスイミング															
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00			18:30～20:00 育成 コース 選手 コース			18:30～19:00 ラウンドフィットネス												
19:15																		
19:30		19:10～19:30 リスム体操(アロハ)																
19:45																		
20:00																		
20:15		19:50～20:35 健康体操 小松 奈保子																
20:30																		
20:45																		
21:00																		

※ は、定員に限りがあるため、予約が必須となります。受付にて予約手続きをお願い致します。
 ※ 尚、ラウンドフィットネス・ボルダリングの初回講習については、希望日時をお申し付けください。