平成30年度 6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。

	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 育成コース 選手コース
9:15																		
9:30																		
9:45																		
10:00	10:00～10:30 ラウンドフィットネス講習会						NEW!!								10:00～11:00 Jrスイミング			
10:15																		
10:30	10:30～11:00 ラウンドフィットネス					10:30～11:15 成人水泳 千葉直人	10:00～10:30 ラウンドフィットネス	10:30～10:50 ストレッチタイム	10:30～11:15 水中ウォーキング 瀬戸栄子		10:30～11:15 第1、3 ZUMBA 第2、4 エアロ 高橋加奈子							
10:45																		
11:00		11:00～11:45 ヨガ 大沼美夏						11:00～11:45 ヨガ 畠山		NEW!!								11:00～11:30 親子水慣れ
11:15						11:20～12:00 成人水泳 千葉直人 瀬戸栄子									11:15～12:15 Jrスイミング			
11:30	11:30～12:00 ボルダリング講習会									11:30～12:00 ラウンドフィットネス講習会								
11:45																		
12:00							NEW!!			12:00～12:30 ラウンドフィットネス								
12:15																		
12:30						12:30～13:00 ワンポイントアドバイス	12:00～12:30 ラウンドフィットネス講習会						12:30～13:00 ボルダリング講習会			NEW!!		
12:45																		
13:00		13:00～13:45 ヨガ 佐藤久美子			13:00～13:45 第1、3 エアロ 第2、4 ZUMBA 高橋加奈子		12:30～13:00 ボルダリング講習会	13:00～13:45 ヨガ 大沼美夏			13:00～13:30 ボール体操					13:00～13:30 ラウンドフィットネス講習会		
13:15																		
13:30			13:30～14:15 成人水泳 千葉直人	13:30～14:00 ボルダリング講習会						NEW!!					13:30～15:30 育成コース 選手コース	13:30～14:00 ラウンドフィットネス		
13:45																		
14:00										14:00～14:30 ボルダリング講習会						14:00～14:30 ボルダリング講習会		
14:15																		
14:30				14:30～15:00 ラウンドフィットネス講習会									NEW!!					
14:45																		
15:00		15:00～15:20 ストレッチタイム		15:00～15:30 ラウンドフィットネス									15:00～15:30 ラウンドフィットネス講習会					
15:15																		
15:30													15:30～16:00 ラウンドフィットネス					
15:45																		
16:00			16:00～17:00 Jrスイミング			16:00～17:00 Jrスイミング			16:00～17:00 Jrスイミング			16:00～17:00 Jrスイミング		NEW!!				
16:15																		
16:30														16:30～17:00 親子体操				
16:45																		
17:00															17:00～17:20 ワンポイントアドバイス			
17:15			17:15～18:15 Jrスイミング			17:15～18:15 Jrスイミング			17:15～18:15 Jrスイミング			17:15～18:15 Jrスイミング	NEW!!					
17:30																		
17:45																		
18:00	NEW!!			NEW!!									18:00～18:30 ボルダリング講習会					
18:15																		
18:30	18:30～19:00 ボルダリング講習会		18:30～20:00 育成コース 選手コース	18:30～19:00 ボルダリング講習会		18:30～20:00 育成コース 選手コース	NEW!!		18:30～19:15 成人水泳 瀬戸栄子		18:30～19:15 ヨガ 大沼美夏	18:30～20:00 育成コース 選手コース		18:30～19:15 リンパヨガ 結城みき				
18:45																		
19:00		19:10～19:30 リズム体操					19:00～19:30 ラウンドフィットネス講習会											19:00～20:00 タイム測定
19:15																		
19:30						19:30～20:15 水中ウォーキング 瀬戸栄子	19:30～20:00 ラウンドフィットネス				19:30～20:15 ヨガ 大沼美夏			19:30～20:15 ZUMBA 結城みき	19:30～20:30 タイム測定			
19:45		19:50～20:35 健康体操 小松奈保子																
20:00								20:10～20:30 ストレッチタイム										
20:15																		
20:30																		