



令和3年(2021)レッスンプログラム3月～

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20	
健康エアロマストレッチ 10:30~10:50 小野島	おえらびスイミング 10:30~11:00 山田	ヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00 小林	ボルドフラ 10:30~11:20 加藤	モデルウォーク 10:30 柳川	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00 山田	ウォームUPマストレッチ 10:30~10:50	レベルup背泳ぎ 10:30~11:00 柳川	はじめてクロール 10:30~11:00	はじめて背泳ぎ 11:00~11:30
はじめてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30 山田		はじめてクロール 11:00~11:30 小林		クロールor背泳ぎ 11:00 柳川		おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	らくらくステップ &エアロ 11:00~11:50 川西	おえらびこぶくスイム 11:00~11:30 柳川	はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋	はじめて背泳ぎ 11:00~11:30
はじめてエアロ 11:40~12:30 長	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	かんたんエアロ 11:30~12:00 川西	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	初中級エアロ 11:30~12:20 長	500mフィンスイム 11:30~12:00 柳川		400mスイム 11:30~12:00 山田	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00	平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川	プライベートレッスン大募集 ★30分 1,000円★	プライベート (有料)
かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		アクアピクス 40 12:20~13:00 高橋		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		アクアピクス40 12:15~12:55 山田		プライベート (有料)
ゆったりマストレッチ 13:20~13:50 山田											プライベート (有料)
	ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30 小林		ワンポイントスイミング 14:00~14:30 柳川		おえらびスイミング 14:00~14:30 山田	ポールマストレッチ 14:00~14:30 小林	クロールor背泳ぎ 14:00~14:30 山田			子供 Dクラス	おたのしみレッスン 14:00~14:30
	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		らくらくメドレー 14:30~15:00 山田		おえらびスイミング 14:30~15:00 山田			子供 Aクラス	おえらびスイミング 14:30~15:00
	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30			園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	フィンスイム 15:00~15:30
園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス			子供 Bクラス	プライベート (有料)
	子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス		子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス			子供 Cクラス	プライベート (有料)
小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス	JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	子供 Cクラス			小学生 体操教室 (小2~小4年生)	
						JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山				小学生 体操教室 (小4~小6年生)	
ピラティス 19:00~19:50 JUNKO	選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース			子供 Cクラス	
フラダンス 20:00~20:50 佐々木	おえらび スイミング 20:00 柳川	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	おえらび スイミング① 20:00 山田	ベアシックエアロ 19:40~20:30 小林清美	おえらび スイミング 20:00 柳川			選手 コース	
	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00		フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00		フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00		フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00			ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	
	おこのみ レッスン 20:30 柳川	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田		おえらび スイミング② 20:30 山田		ジョグ& ウォーク 20:30 柳川			フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~20:30	
			スタート 21:15~21:30 山田								

!!30分集中!!で
リフレッシュ♪

☆7・14日は休館日です☆
※7日は数塚校・高林校を無料でご利用できます
※14日は数塚校のみご利用できます

★フィンスイム 参加対象★
息つきクロールを25m以上泳げる方
なお、フィンの貸し出しはしていません

・エアロピクスの途中参加は
開始後10分迄とさせていただきます。
・都合により担当者の変更及び
レッスンの変更・中止になる
場合がございます。
予めご了承ください。

★営業時間のご案内★
火曜～金曜日
10:00~21:30
(チェックアウト21:45)
土曜日
10:00~20:30
(チェックアウト20:45)
日曜日
10:00~16:30
(チェックアウト16:45)

☆土曜日営業時間☆
10:00~20:30
(チェックアウト20:45)

今月の
変更箇所...

★受付業務(電話対応・各種届のご案内)は19:00までとなっております(日曜日は16:30まで) ★施設は通常通りご利用出来ますので皆様のご来館お待ちしております★