



令和3年(2021)レッスンプログラム8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	
10:00	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		
10:30	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	ダンベルウォーク 10:30~11:00 小林	ボルドフラ 10:30~11:20 加藤	モードルウォーク 10:30 柳川 クロールの授業 11:00 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	
11:00	歩いてエアロ 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				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	おえらびこくくスイム 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	
11:30		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		らくらくメドレー 11:30~12:00 山田		平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川			
12:00	はじめてエアロ 11:40~12:30 長	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				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			
12:30	かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田			泳力認定練習 12:00~12:30 希望者のみ		アクアピクス40 12:20~13:00 高橋		泳力認定練習 12:00~12:30 希望者のみ				プライベート大募集 ★30分 1,000円★	
13:00			!!30分集中!!でリフレッシュ♪										★8月日曜日はすべて営業致します★ ※12日(木)~16日(月)は全校休館日
13:30	ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田												プライベート(有料)
14:00		ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30 小林	★予約制★	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 山田		はじめてステップ 13:30~14:00 小林	スクーリング &バタ足 14:00 山田				おたのしみレッスン 14:00~14:30
14:30	ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川	ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		400mスイム 14:30 山田		ゆったりストレッチ 14:00~14:20 岩崎	おえらびスイミング 14:30 山田				おたのしみレッスン 14:30~15:00
15:00	★予約制★	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				フィンスイム 15:00~15:30
16:00	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	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	子供 Dクラス	子供 Aクラス	プライベート (有料)
17:00		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		小学生 体操教室 (小2~小4年生)	子供 Bクラス	子供 Bクラス	プライベート (有料)
18:00	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4~小6年生)	子供 Cクラス	子供 Cクラス	★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
19:00	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	JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山	選手 コース			選手 コース	選手 コース	★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)
20:00	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 おこのみ レッスン 20:30 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	はじめて クロール 20:00 岩崎 おえらび スイミング 20:30 山田	ベシッシュエアロ 19:40~20:30 小林清美	おえらび スイミング 20:00 柳川	フリーフィ ン (パドル可) 20:00~21:00	ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	フリーフィ ン (パドル可) 20:00~20:30		★土曜日営業時間★ 10:00~20:30 (チェックアウト20:45)
21:00													今月の 変更箇所...
21:30													

★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★