



# 令和4年(2022)レッスンプログラム2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	モーニング 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	保育園様 10:00~ 11:30	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	
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		クロール教室 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	★呼吸をととのえ入れた 1日のほほにせひ★	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		プライベートレッスン大募集 ★30分 1,000円★
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	★希望者のみ★	アクアピクス 40 12:20~13:00 高橋	フリーフィン (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	★希望者のみ★	アクアピクス40 12:15~12:55 山田		★6・13日は休館日です★ 高林校・藪塚校無料でご利用できます
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田		おためしステップ 13:00~13:30 小林	★はじめての方大歓迎★	★水泳がんばりたい方ぜひ★	水泳のためのストレッチ 13:30~13:50 山田	保育園様 13:00~ 15:00 (24日)	★さわやかな汗をかいてリフレッシュ★	おためしエアロ 13:30~13:50 岩崎		保育園様 13:00~ 15:00 (25日)		★2/27(日)特別体験教室★ ★費用550円(税込)★時間12:30~13:30 対象: 順つヶへのび程度(お子様向けのレッスンです)
	ダンベルDEシェイフ 14:00~14:30 小林		ワンポイントスイミング 14:00~14:30 柳川	★予約制★	おえらび スイミング 14:00 青木			ゆったりストレッチ 14:00~14:30 岩崎	スクーリング &パタ足 14:00 山田			おたのしみレッスン 14:00~14:30
ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30~15:00 小林		おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		400mスイム 14:30 青木			おえらび スイミング 14:30 山田				子供 Dクラス
★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		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		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	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
		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		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
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		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		小学生 体操教室 (小4~小6年生)	子供 Cクラス
								JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	子供 Cクラス			子供 Cクラス
								JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山	子供 Cクラス			子供 Cクラス
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		選手 コース			選手 コース
		ヨガ 19:40~20:20 松嶋		リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美				ベシクエアロ 19:40~20:30 小林清美				
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		おえらび スイミング 20:00 山田		はじめて クロール 20:00 青木			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		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			おえらび スイミング 20:00 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 20:30 青木		ジョグ& ウォーク 20:30 柳川				
				スタート 21:15~21:30 山田								

★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★

今月の  
変更箇所...

★土曜日営業時間★  
10:00~20:30  
(チェックアウト20:45)

★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)

★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。

★ライン登録★  
ホームページへ  
アクセス



♪Kidsクラス♪

♪Jrクラス♪