

3月17日(火)~22日(日)コロナ対策特別プログラム!

	17日火曜日	18日水曜日	19日木曜日	20日金曜日 祝日営業	21日土曜日	22日日曜日	
10:10	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	スタジオ ラジオ体操	10:10
10:30	みんなの踏み台体操 10:30~11:00 小野	ルシーダットン	4泳法初級者 10:30~11:00 吉田	ポルトフラ 10:30~	クロール教室 10:45~11:15 小野島	らくらくウォーク 10:45~11:15 田村	10:30
11:00	全身すっきり 11:05~11:25 吉田	10:30~ 高畑智子	アケアピクス 11:00~11:30 小野島	振り振り教室 11:10~11:30吉田	対比地 葉子	おまかせ水泳 11:10~11:40 飯塚	11:00
11:30	アケアピクス 11:30~12:00 小野	楽しくフィンスイム 11:40~12:10 小野島	ウォータータンベル 11:40~12:10 田村	3月20日(金) 春分の日の為 祝日営業 19:00 チェックアウト	育泳ぎ教室 11:30~12:00 小野島	フィンスイム 11:30~12:00 田村	11:30
12:00	初中級エアロ 12:00~ 定翔子	はじめて初級者40分 12:10~12:50 吉田	平泳ぎ・バタフライ(初級) 12:20~12:50 小野島	ヨガ 12:10~ 野口 礼子	ハタヨガ 11:30~ 早瀬 しのぶ	足ひれ (フィン) フリータイム (初級者コース) 12:00~14:00	12:00
12:30	泳げない方集合 ゆっくり教えます	ピラティス 13:00~ 村田 真規	クロール・背泳ぎ (初級) 13:00~ 田村	ヨガ 13:30~ 山根美穂	足ひれ (フィン) フリータイム (初級者コース) 12:00~14:00	足ヒレ (フィン) フリータイム (初級者コース) 12:00~14:00	12:30
13:00	がんばれスイム40 (初級) 13:00~13:40 吉田	スタート&ターン 14:00~14:30 吉田OR田村	クロール・背泳ぎ (初級) 13:00~ 田村	がんばれスイム50 目標→ダル1000m (中/上級) 13:00~13:50 小野	会員様のご紹介 是非お願い します	ジョグ&ウォーク 14:45~15:15 飯塚	13:00
13:30	25m以上 バタフライ40分 15:20~16:00 小野	プライベートレッスン (有料)飯塚 16:10~16:40	フライバートレッスン (有料)田村 14:00~14:30	特別水泳教室 14:40~15:10 田村	1週ダンベル 2週ヌードル 3週脂肪バイバイ	おまかせ水泳 15:20~15:50 飯塚	13:30
14:00	バタフライは 疲れる泳ぎ!? そんなことない パラフライで50M 以上を目指そう	上手になりたければ やっぱり プライベートレッスン	特別水泳教室 14:40~15:10 田村	おまかせ水泳 14:50~15:20 飯塚	ジョグ&ウォーク 14:45~15:15 飯塚	おまかせ水泳 15:20~15:50 飯塚	14:00
14:30	リラックスヨガ 14:50~ 大屋 理恵	バタフライ	特別水泳教室 15:30~16:00 飯塚	特別水泳教室 15:30~16:00 飯塚	週末わりレッスン 15:10~15:40 田村	おまかせ水泳 15:20~15:50 飯塚	14:30
15:00	1KMを 目指して楽しく ジョグ&ウォーク ぜひご参加 ください	ハタヨガから リラックスヨガ に変更	プライベートレッスン (有料)飯塚 16:10~16:40	プライベートレッスン (有料)飯塚 16:10~16:40	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	おまかせ水泳 15:20~15:50 飯塚	15:00
15:30	白曜・祝日は 19:00 チェックアウト ご協力下さい	水曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	夜の特水泳教室 19:20~19:50 小野	夜の特水泳教室 19:20~19:50 小野	おまかせ水泳 16:30~17:00	おまかせ水泳 15:20~15:50 飯塚	15:30
16:00	3月17日(火)~22日(日) この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	ピラティス 19:50~ 原みちか	バランスコネ 19:30~ 対比地 葉子	アケアピクス 20:00~20:30 小野	3月20日(金) 春分の日の為 祝日営業 19:00 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	16:00
16:30	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	脂質バイバイ 20:00~20:30 田村	水曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	おまかせ水泳 20:40~21:10 小野	夜のマスターズ 21:15~21:50 小野	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	16:30
17:00	3月の入会キャンペーン 入会金+月会費 80%OFF	平泳ぎバタフライ教室 20:40~21:10 田村	25M泳げれば問題なし しっかり泳いで泳力UP	夜のマスターズ 21:15~21:50 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	17:00
17:30	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	1キロフィンスイム 21:20~21:50 田村	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	夜の特水泳教室 19:20~19:50 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	17:30
18:00	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	プライベートレッスン (有料)田村 16:30~17:00	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	アケアピクス 20:00~20:30 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	18:00
18:30	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	ハタヨガ 19:20~ 茂木 紗耶子	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	アケアピクス 20:00~20:30 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	18:30
19:00	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	ウォーキング7800 19:00~19:15飯塚	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	アケアピクス 20:00~20:30 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	19:00
19:30	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	おまかせ初級者 19:20~19:50 飯塚	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	アケアピクス 20:00~20:30 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	19:30
20:00	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	脂肪バイバイ 20:00~20:30 田村	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	アケアピクス 20:00~20:30 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	20:00
20:30	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	平泳ぎバタフライ教室 20:40~21:10 田村	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	アケアピクス 20:00~20:30 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	20:30
21:00	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	1キロフィンスイム 21:20~21:50 田村	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	アケアピクス 20:00~20:30 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	21:00
21:30	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	プライベートレッスン (有料)田村 16:30~17:00	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	アケアピクス 20:00~20:30 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	21:30
22:00	この期間の 岩盤ホットヨガ レッスンは全て 休講と致します	プライベートレッスン (有料)田村 16:30~17:00	土曜の夜は レッスンなし フリースイム 泳ぎごむには 最適です	アケアピクス 20:00~20:30 小野	土曜の夜は 21:30 チェックアウト	おまかせ水泳 15:50~16:20 田村	22:00