

レッスンスケジュール

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
時間/場所	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	スタジオ
10:00												
10:30	10:30~11:30 成人水泳教室(初級) 岩本・(内山)	10:30~11:15 ストレッチポール 藤倉貴子		10:30~11:30 エアロ&ヨガ 中井直美	10:30~11:30 成人水泳教室(中級) 岩本・(内山)			10:30~11:30 活き活き健康体操 家崎なつ子	10:30~11:30 成人水泳教室(上級) 北村・(内山)	10:30~11:30 はじめてのヨガ 宮岡彩乃		10:30~11:15 あさヨガ 西村里緒
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30		13:30~14:30 MOSSA Group Centergy RYOTO		13:30~14:30 やさしいヨガ 宮岡彩乃		13:30~14:30 ゆったりベリー フローネ麻代		13:30~15:00 棉名時太極拳 山口静恵		13:30~14:15 ヒメトレ 藤倉貴子		
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00	16:00~17:00 幼児クラスA スイミングスクール		16:00~17:00 幼児クラスB スイミングスクール				16:00~17:00 幼児クラスC スイミングスクール		16:00~17:02 幼児クラスD スイミングスクール			
16:30												
17:00	17:00~18:00 初心者A/育成 スイミングスクール		17:00~18:00 初心者C/育成 スイミングスクール		17:00~18:00 育成 スイミングスクール		17:00~18:00 初心者A/育成 スイミングスクール		17:00~18:00 初心者C/育成 スイミングスクール			
17:30												
18:00	18:00~19:00 初心者B/育成 スイミングスクール		18:00~19:00 初心者D/育成 スイミングスクール		18:00~19:00 育成 スイミングスクール		18:00~19:00 初心者B/育成 スイミングスクール		18:00~19:00 初心者D/育成 スイミングスクール			
18:30												
19:00												
19:30	19:30~20:15 アクアピクス 中井直美	19:30~20:30 夜のくつろぎヨガ 西村里緒	19:30~20:30 成人水泳教室(中級) 奥村将光	19:30~20:30 エアロピクス 中井直美	19:15~20:15 成人水泳教室(上級) 内山将文	19:30~20:30 MOSSA Group Centergy RIO	19:30~20:30 成人水泳教室(初級) 奥村将光	19:00~20:00 デトックスヨガ 宮岡彩乃		19:30~20:30 MOSSA Group Centergy RYOTO		
20:00												
20:30												

 初心者の方にオススメ・初めての方でもご参加できるレッスンです。
誰でもお気軽にご参加ください。