

2025年10月～ スイミングレッスン表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10：00～ 10：20			ショート ウォーキング				
L1 10:30～ 11:20		ミドル	基 本		月替わり	ミドル・アドバンス	
		アドバンス	泳 法		ミドル		
L2 11:30～ 12:20	スイムトレーニング	月替わり	ロングスィム	基 本	アドバンス	基 本	
	がむしゃら			泳 法		泳 法	
		アクア 12:35～ 13:20	アクア 12:35～ 13:20			ウォーキング 12：30～13：15	
	楽々スイミング 13：30～14：15		ウォーキング 13：30～14：15	楽々スイミング 13：30～14：15	腰痛水泳 13：30～14：15		月替わり 13：30～14：20
	水慣れ・基本			水慣れ・基本			スイムトレーニング 13：30～14：20
	泳法 チャレンジ			泳法 チャレンジ			
	成人 19:45～ 20:35		月替わり	基本	泳法	フォーム改善	泳法
ロングスィム		ミドル	BMS	アドバンス	がむしゃら	ミドル	
			19：45～20：45				
20：45～ 21：15				水中レク			

※平日のフリー遊泳時間は21:15までとなります。

2025年10月～ スタジオレッスン表

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30								9:30
10:00						エアロでシェイプ		10:00
	ヨガ (滝井)	ピラティス (高島 寿)	オリジナルエアロ(50) (大井)	心とからだの リフレッシュヨガ (平島)	オリジナルエアロ (45) (青木)	(香川) 10:00～10:50	ハタヨガ (島中)	
11:00	10:15～11:15	10:10～11:00	10:10～11:00	10:15～11:15	10:15～11:00		10:15～11:15	11:00
			健康体操		アクティブヨガ			
	姿勢改善 (尾崎)		(加藤)	がんばるエアロ	(青木)		オリジナルエアロ(50)	
	11:30～11:55		11:10～12:00	(高橋)	11:05～11:50		(大井)	
12:00	ZUMBA (岡田)	ボディーメイク (尾崎)		11:25～12:15			11:20～12:10	12:00
	12:00～12:45	12:20～12:40	パワーヨガ				ボディーメイク (尾崎)	
		肩凝り・腰痛体操	(岡田)				12:20～12:40	
		(尾崎)	12:10～13:10				コンディショニングストレッチ	
13:00		12:30～13:15					(尾崎)	13:00
							12:45～13:15	
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
				姿勢改善				
				(尾崎)				
20:00			ストレッチヨガ	19:15～19:45	KaQiLa			20:00
			(平島)		～カキラ～			
			19:30～20:20		(庄司)			
					19:30～20:15			
21:00								21:00
21:30								21:30

ジュニア
体操教室