

7～9月度 レッスンプログラム ※7月1日(金)～9月30日(金)

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	時間							
9:45	フリー (456レーン)		フリー (456レーン)		フリー (456レーン)		フリー (456レーン)		フリー (456レーン)	フリー (456レーン)	ジュニアコース (12:00～)	9:45							
10:00		ウォーキング アラカルト♪ 10:00～(30分)		トレーニングルーム 中高年のやさしいヨガ 10:00～(60分)		背泳ぎ入門 10:00～(40分)		トレーニングルーム ヘルシーヨガ 10:00～(50分)				クロール入門 10:00～(30分)	トレーニングルーム 太極拳 10:00～(60分)	水泳教室 10:00～(40分)	トレーニングルーム いきいき健康塾 10:00～(40分)	ジュニアコース (～10:35)	10:00		
10:30																	10:30		
11:00		キック入門 10:40～(30分)										平泳ぎ入門 10:40～(30分)					11:00		
11:30		のんびり平泳ぎ 11:20～(30分)				中高年のアクアビクス 11:00～(40分)						パーソナル 11:15～ 詳細は館内POP をご覧ください	トレーニングルーム ヨガ 11:20～(60分)	アクアビクス 11:00～(40分)		のんびりクロール 11:00～(40分)	トレーニングルーム ボディメイク 10:45～(60分)	11:30	
12:00																		12:00	
12:30		水泳教室 12:00～(40分)		トレーニングルーム 骨盤ひきしめ エクササイズ (ウェーブリング使用) 12:10～(60分)		バタフライ入門 12:00～(40分)							バタフライ 12:20～(30分)	パーソナル 11:55～ 詳細は館内POP をご覧ください	11:55～(40分) 近隣保育園のレッスン を行います		背泳ぎ 12:00～(30分)		12:30
13:00		ぐんぐんクロール 13:00～(30分)				平泳ぎ 13:00～(30分)													13:00
13:30												水泳教室 13:00～(40分)		コーチにおまかせ 13:00～(40分)		水泳教室 13:00～(40分)			13:30
14:00				ベビースイミング 13:45～(45分)										ベビースイミング 13:45～(45分)					14:00
14:30												14:30							
15:00												15:00							

- ◎フロアーエクササイズは密集・密接を避けるために定員を25名といたします。
つきましては各レッスンの当日30分前から、フロントにて参加整理券をお配りいたします。
- ◎フリーレーンのご利用時間は、火曜日～土曜日は9:45～15:00 ※日曜日は9:15～12:45となっております。
- ◎都合によりプログラムの変更または、中止することがございます。
- ◎レッスン開始時間5分以上遅れての受講はできませんのでご了承ください。