

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 (512:00)	9:45
10:00		ウォーキング アラカルト♪ 10:00～(30分) 稲葉	トレーニングルーム 中高年のやさしいヨガ 10:00～(60分) 布施		背泳ぎ入門 10:00～(40分) 白石	トレーニングルーム ヘルシーヨガ 10:00～(50分) 小山		クロール入門 10:00～(30分) 白石	トレーニングルーム 太極拳 10:00～(60分) 石松		水泳教室 10:00～(40分) 稲葉	トレーニングルーム いきいき健康塾 10:00～(40分) 楳原		ジュニアコース (～10:35)				10:00
10:30		キック入門 10:40～(30分) 白石						平泳ぎ入門 10:40～(30分) 横畑										10:30
11:00					中高年のアクアビクス 11:00～(40分) 嶋道				アクアビクス 11:00～(40分) 楳原			のんびりクロール 11:00～(40分) 稲葉		トレーニングルーム ボディーメイキング 10:45～(60分) 西垣外	11:00			
11:30		のんびり平泳ぎ 11:20～(30分) 横畑						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) 内藤							11:30		
12:00																	12:00	
12:30		水泳教室 12:00～(40分) 横江	トレーニングルーム 骨盤ひきしめ エクササイズ (ウェアプリング使用) 12:10～(60分) 西垣外		パタフライ入門 12:00～(40分) 稲葉				パタフライ 12:20～(30分) 横江		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) 白石		12:30		
13:00																	13:00	
13:30		ぐんぐんクロール 13:00～(30分) 横畑			平泳ぎ 13:00～(30分) 白石				水泳教室 13:00～(40分) 白石		コーチにおまかせ 13:00～(40分) 白石			水泳教室 13:00～(40分) 横畑		13:30		
14:00																	14:00	
14:30		ベビースイミング 13:45～(45分) 稲葉						ベビースイミング 13:45～(45分) 稲葉				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。