

教室スケジュール

平成20年10月～平成21年3月まで

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	祝日
10:00							
:30							
11:00			10:30 アクアビクス 鈴木			10:30 腰痛改善トレーニング	10:30 腰痛改善トレーニング
:30	11:00 ソフトウエーブ 鈴木	水泳教室(有料)	11:15 アクアヌードル 鈴木	11:00 アクアウォーキング		11:15 フィン&ミット30	11:15 フィン&ミット 30
12:00	11:45 水泳教室(有料)			11:45 アクアトレーニング	11:15 アクアミックス 新野		
:30		12:00 フィン&ミット45	12:15 アクアマーシャル 吉田	12:30 水泳教室(有料)			
13:00	13:00 はじめて4泳法	13:00 アクアビクス 秋田			13:00 腰痛改善トレーニング	13:00 アクアビクス 西下	13:00 アクアミックス
:30			13:15 腰痛改善トレーニング				
14:00	13:45 クロールマスター	13:45 アクアヌードル 秋田		13:45 フィン&ミット 30	13:45 ハイドロトーンエクササイズ	14:00 はじめて4泳法	13:45 スイムエクササイズ
:30			14:00 ハイドロトーンエクササイズ				
15:00	14:30 アクアビクス 中野	14:30 パーソナルレッスン(有料)		14:30 アクアビクス 吉田		14:45 クロールマスター	
:30			14:45 スイムエクササイズ				
16:00							
:30							
17:00							
:30							
18:00							
:30							
19:00			19:00 アクアミックス 吉田				
:30		19:00 アクアビクス 西下		19:30 腰痛改善トレーニング			
20:00		19:45 ハイドロトーンエクササイズ					
:30	20:00 アクアマーシャル 村田			20:10 スイムトレーニング 村上			
21:00							

【お願い】
スタジオ・プールのレッスンは、ウォーミングアップから徐々に強度をあげる為、開始後からの途中入場は心臓、筋肉他に負担をかけます。スタート後(10分以降)のご入場はご遠慮ください。

※レッスン内容やスケジュールは都合により変更する場合がございます。

※水泳教室(有料)について
開催期ごとに、教室内容が変わります。教室内容は館内掲示板にて掲示いたします。

