

健康ランド須玉 タイムスケジュール

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	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
10:00	10:15~10:45 親子スイミング 坂本	10:15~11:15 ズンバ 細谷		10:30~11:00 ストレッチ 山田		10:15~11:15 健康運動教室 近藤	10:15~10:45 親子スイミング 近藤	10:15~11:15 気功 高野	10:15~11:30 F1 子供スイミング スクール		10:15~10:45 親子スイミング 清水
11:00	10:45~11:15 親子スイミング 坂本				(↓男性可)					10:45~11:15 親子スイミング 近藤	
12:00	11:15~12:15 レディース スイミング 坂本	11:30~12:15 エアロビクス(初級) 近藤	11:15~12:15 レディース スイミング 山田	11:15~12:00 健美体操 近藤	11:15~11:45 はじめてクロール 山田 11:45~12:15 はじめて背泳ぎ 山田		11:15~12:15 レディース スイミング 清水	11:30~12:15 ポルドブラ 高野	11:30~12:45 F2 子供スイミング スクール		
13:00	13:00~13:45 アクアビクス 山田	13:00~14:00 フラダンス 深澤	13:00~13:45 アクアビクス 細谷	13:00~13:45 コアトレーニング 細田	13:00~13:45 水中歩行 近藤	13:00~14:00 リラックスヨガ 高野	13:00~13:45 アクアビクス 坂本	13:00~13:50 ピラティス 近藤	13:00~14:00 中上級 水泳レッスン 清水		
14:00	14:00~14:45 水中歩行 近藤	14:15~15:00 ダンベルトレーニング 清水	14:00~15:00 初級 水泳レッスン 近藤	14:00~15:00 エアロビクス 細田	14:00~15:00 中上級 水泳レッスン 清水	14:05~15:05 フラダンス エクササイズ(基礎) 深澤	14:00~15:00 中級 水泳レッスン 山田	14:00~14:45 リズムストレッチ 近藤	14:00~15:15 F3 子供スイミング スクール		
15:00	15:00~16:00 A1 子供スイミング スクール		15:00~16:00 B1 子供スイミング スクール		15:00~16:00 D1 子供スイミング スクール	15:15~16:00 コア&ステップ 細田	15:00~16:00 E1 子供スイミング スクール		15:15~16:30 F4 子供スイミング スクール		
16:00	16:00~17:15 A2 子供スイミング スクール		16:00~17:15 B2 子供スイミング スクール		16:00~17:15 D2 子供スイミング スクール		16:00~17:15 E2 子供スイミング スクール		※ 1級以上限定クラス		
17:00	17:15~18:30 A3 子供スイミング スクール	17:20~18:20 子供ダンス教室 近藤	17:15~18:30 B3 子供スイミング スクール		17:15~18:30 D3 子供スイミング スクール		17:15~18:30 E3 子供スイミング スクール	17:20~18:20 子供体操教室 近藤			
18:00				18:30~19:15 ヨガ 高野					17:45~18:45 成人ナイト スイミング(中上級) 清水		
19:00	19:00~19:45 アクアビクス 山田	19:00~20:00 バレエストレッチ 米山	19:00~20:00 成人ナイト スイミング(初級) 清水		19:00~19:45 アクアビクス 坂本		19:00~20:00 成人ナイト スイミング(中上級) 坂本	19:00~20:00 エアロ&ステップ 細田	19:00~19:45 アクアビクス 坂本	19:00~20:00 ピラティス 山口	
20:00											
21:00											

- ※ 水泳教室を初めて受講される場合は受付にてご相談下さい。(曜日ごとにレッスン内容が異なる為)
- ※ 午前中のレディーススイミングは女性限定となります
- ※ 親子スイミングは月・金・日10:15~初級 月・金・日10:45~上級