■レッスンプログラム表(2022年10月1日～)

月曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
9:30	エアロ＆筋コンディショニング 10:00～11:00 二宮	リズムひきしめストレッチ 10:45～11:45 SACHI		保育園レッスン						保育園レッスン		
10:30	骨盤調整ストレッチ 11:05～11:50 二宮									ベビー 11:00～11:30		
11:30				矢口スイミング初級 11:00～12:00 矢口						親子水泳 11:30～12:00		
12:30	Z&B 12:10～12:55 MIHO			マタニティー 12:00～13:00	成人上級クラス 12:00～13:00							
13:30					成人初中級クラス	成人中級クラス 13:00～14:00					メディカルシニア 13:00～14:00	
14:30	社交ダンス（中級） 13:15～14:15 長井						おまかせアクア 14:00～14:45 MIHO				川本香	
15:30	社交ダンス 14:15～15:15 長井			ジュニアスイミング 15:00～16:00 E1コース								
16:30				ジュニアスイミング 16:00～17:00 F 1コース						swimm inglish 16:00～17:00		
17:30		アクアスロン 17:00～18:00 長野	ECC（1階） 17:00～18:00	ジュニアスイミング 17:00～18:00 G1コース						swimm inglish 17:00～18:00		
18:30	ステップマスター60 18:15～19:15 石川		ECC（1階） 18:00～19:00	選手コース 18:00～19:45						アクアスロン 18:00～19:00 長野		
19:30	骨盤エクササイズ 19:20～19:50 石川											
20:30				成人上級クラス	成人初中級クラス 20:00～21:00							
21:30	完全閉館 21:30											

火曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
9:30				保育園レッスン					保育園レッスン			
10:30	なれたらエアロ 10:15～11:15 石川	ストレッチヨーガ 10:30～11:30 安藤		成人教室 11:00～12:00 （初級）（中級）（上級）								
11:30	ステップ30 11:20～11:50 石川								おまかせアクア 12:15～13:00 田邉		肩・腰・膝 13:00～13:30	
12:30		かんたん筋トレストレッチ 12:45～13:30 松下										
13:30	フラダンス 13:00～14:00 府川					初級ワンポイント 13:30～14:00	お散歩					
14:30	スマートコアEX 14:05～14:50 田邉					初級泳法① 14:00～14:30	中級泳法①	ジュニアスイミング 14:00～15:00 D2コース				
15:30	アロマストレッチ 14:55～15:25 田邉					初級泳法② 14:30～15:00	中級泳法②	ジュニアスイミング 15:00～16:00 E2コース		ベビー 15:00～15:30		
16:30	バレエ 3歳～小1 16:00～17:00 松下		ECC（1階） 16:00～17:00	ジュニアスイミング 16:00～17:00 F2コース								
17:30	バレエ 小2・3 17:00～18:00 松下	HIP HOP ジュニア 17:00～18:00 堤	ECC（1階） 17:00～18:00	ジュニアスイミング 17:00～18:00 G2コース								
18:30	バレエ 小4～ 18:00～19:00 松下	HIP HOP ジュニア（中学生） 18:00～19:00 堤		選手コース 18:00～19:45								
19:30		ヨーガ 19:15～20:30 文	ECC（1階） 19:00～20:30									
20:30				種目別レッスン 20:00～20:45								
21:30	完全閉館 21:30											

水曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
9:30		ヨーガ 10:15～11:10 鍵和田		保育園レッスン					保育園レッスン			
10:30	はじめてエアロ 11:15～～12:00 沓澤			中級平泳ぎ 11:00～11:30					ベビー 11:00～11:30			
11:30	ZUMBA GOLD 12:15～12:45 MIHO			お散歩	Kick中山 11:30～12:00				親子水泳 11:30～12:00			
12:30	ZUMBA 12:45～13:30 MIHO			インナーマッスル 12:00～12:30 西田	マタニティ 12:00～13:00			メニューマスターズ 12:30～13:15			わくわくウォーキング 13:00～13:30	
13:30				保育園レッスン					ジュニアスイミング 14:00～15:00 D3コース			
14:30		ヨガボディケア 13:30～14:30 寒竹										
15:30	報徳体育教室 15:00～16:00			ジュニアスイミング 15:00～16:00 E3コース								
16:30	報徳体育教室 16:00～17:00		ECC（1階・2階） 16:00～17:00	ジュニアスイミング 16:00～17:00 F 3コース								
17:30	報徳体育教室 17:00～18:00 秋山	チアダンス 17:00～18:00 井上	ECC（1階・2階） 17:00～18:00	ジュニアスイミング 17:00～18:00 G3コース								
18:30	バレエ 小4～6 18:00～19:00 秋山			選手コース 18:00～19:30								
19:30	バレエ 中学生～ 19:00～20:00 秋山	バランスボールエクササイズ 18:50～19:50 宇山	ECC（1階） 19:00～21:30									
20:30				リフレッシュアクア 19:30～20:00 西田	成人中級クラス	成人初級クラス 20:00～21:00						
21:30	完全閉館 21:30											

木曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
9:30		骨盤調整ピラティス 10:30～11:30 高橋と		保育園レッスン					保育園レッスン			
10:30	ステップ45 10:45～11:30 石川											
11:30				矢口スイミング上級 12:00～13:00 矢口								
12:30	骨盤エクササイズ45 11:45～12:30 石川											
13:30	はじめてエアロ 12:40～13:25 石川			成人教室 13:00～14:00 （初級）（中級）（中上級）							メディカルシニア 13:00～14:00	
14:30		ヨガボディケア 13:30～14:30 寒竹							ひきしめアクア 14:00～14:45 石川			
15:30	報徳体育教室 15:00～16:00			ジュニアスイミング 15:00～16:00 E4コース								
16:30	報徳体育教室 16:00～17:00	キッズファイトボクシング 17:00～18:00 長野	ECC（1階・2階） 17:00～18:00	ジュニアスイミング 16:00～17:00 F4コース								
17:30	報徳体育教室 17:00～18:00			ジュニアスイミング 17:00～18:00 G4コース								
18:30	骨盤エクササイズ 18:45～19:45 石川			選手コース 18:00～19:45								
19:30												
20:30	ステップ60 20:00～21:00 石川			種目別レッスン 20:00～20:45								
21:30	完全閉館 21:30											

金曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
9:30	受託園体操教室	ヨガ 10:15～11:15 寒竹		保育園レッスン					保育園レッスン			
10:30	はじめてエアロ 11:30～12:15 石川			中級泳法① 11:00～11:30					ベビー 11:00～11:30			
11:30				中級泳法② 11:30～12:00					親子水泳 11:30～12:00			
12:30	Q-Ren 12:50～13:20 MIHO			ひきしめウォーキング 12:00～12:30				成人マスターズ 11:30～12:15				
13:30	バリューEX 13:20～13:50 MIHO								おまかせアクア 12:45～13:30 石川	肩・腰・膝 13:00～13:30		
14:30									初級4泳法 14:00～14:45	お散歩 13:30～14:00		
15:30				ジュニアスイミング 15:00～16:00 E5コース						ジュニアスイミング 14:00～15:00 D5コース		
16:30	チアダンス 16:00～17:00 井上			ジュニアスイミング 16:00～17:00 F5コース								
17:30	チアダンス 17:00～18:00 井上		ECC（1階） 17:00～18:00	ジュニアスイミング 17:00～18:00 G5コース								
18:30	はじめてエアロ 18:45～19:30 石川		ECC（1階） 18:00～19:00	選手コース 18:00～19:45								
19:30	筋力トレーニングエアロ 19:40～20:40 石川		ECC（1階） 19:00～20:30									
20:30					成人初級クラス	成人上級クラス 20:00～21:00						
21:30	完全閉館 21:30											

土曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	ECC英会話	メインプール 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
9:30	ストレッチ 10:15～10:45								ジュニアスイミング 9:00～10:00 Z6コース			
10:30	らくらくフラメンコ 10:50～11:40 かなこ			成人中級 10:00～11:00					子供スイミング 10:00～11:00 A6コース			
11:30			ECC（1階） 11:30～12:30	ジュニアスイミング 11:00～12:00 B6コース					ベビー 11:00～11:30			
12:30			ECC（1階） 12:30～13:30	ワンポイントアドバイス 12:00～13:00					親子水泳 11:30～12:00			
13:30	バレエ 3歳～年長 13:30～14:30 秋山			ハンディクラス 13:00～14:00					マタニティ 12:00～13:00			
14:30	バレエ 小1・2 14:30～15:30 秋山	ヨーガ 14:00～15:15 鍵和田									ベビー 14:00～14:30	
15:30	バレエ 小3～5 15:30～16:30 秋山			ジュニアスイミング 14:00～15:00 D6コース							アクアスロン 15:00～16:00 長野	
16:30	バレエ 小6～ 16:30～17:30 秋山	アクアスロン 16:00～17:00 長野		ジュニアスイミング 15:00～16:00 E6コース								
17:30				ジュニアスイミング 16:00～17:00 F 6コース							swimm inglish 16:00～17:00	
18:30	なれたらエアロ 18:15～19:15 石川			ジュニアスイミング 17:00～18:00 G6コース								
19:30				選手コース 18:00～19:30								
20:30				ひきしめアクア 19:30～20:15 石川								
21:30				種目別レッスン 20:15～21:00								
22:30	完全閉館 21:30											

日曜日

時間	1階スタジオ	3階スタジオ	メインプール 1	2	3	4	5	6	7	サブプール 1	2
9:30							ジュニアスイミング 9:00～10:00 Z10コース				
10:30	ブレイクダンス中級 11:00～12:00 岩下						ジュニアスイミング 10:00～11:00 A10コース				
11:30							ジュニアスイミング 11:00～12:00 B10コース				
12:30	おまかせエアロ 13:00～14:00 石川										
13:30											
14:30	骨盤エクササイズ60 14:30～15:30 石川										
15:30							メニューマスターズ 15:00～15:45				
16:30											
17:30	完全閉館 17:00										
18:30											
19:30											
20:30											
21:30											

ジュニアスイミング
成人スイミング
子供スタジオ
成人スタジオ
ECC英会話

スポーツプラザ ホウトク
URL:http://www.sp-houtoku.com
TEL:0465-37-4600