

# 教室プログラム表(R3. 4月～)

曜日	月		火		水		木		金		土		日	
時間	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	スタジオ	プール	スタジオ
10:00		トータル コンディショニング 森野		NOSS 疋田		リンパ ストレッチ 森野			アクア ビクス 大橋	コア エクササイズ 多賀	こども 水泳教室			
11:00	はじめて 泳ごう 高橋	トータル ストレッチ 森野	水中散歩 高橋		はじめて 泳ごう 多賀	ウエスト シェイプ 森野			水中散歩 多賀	チェア ビクス 大橋	こども 水泳教室			
12:00	肩・腰・膝 高橋				肩・腰・膝 多賀				肩・腰・膝 多賀					
13:00	いろいろ 泳ごう 高橋			ポール ストレッチ 藤田	腰痛予防 水中運動 藤田				脂肪 バイバイ 多賀	ヨーガ 藤田	水中散歩 高橋	エアロ ビクス 藤田		
14:00		ヨーガ 藤田		きれいに なるヨガ 藤田		かんたん ピラティス 藤田				かんたん ピラティス 藤田		ヨーガ 藤田		
15:00		エアロ ビクス 藤田			こども 水泳教室								こども 水泳教室	
16:00	こども 水泳教室		こども 水泳教室		こども 水泳教室				こども 水泳教室				こども 水泳教室	
17:00	こども 水泳教室		こども 水泳教室		こども 水泳教室				こども 水泳教室		アクア トレーニング 高橋			
18:00	こども 水泳教室		こども 水泳教室		こども 水泳教室				こども 水泳教室					
19:00	はじめて 泳ごう 多賀			ボクシング エアロ 多賀	アクア トレーニング 高橋	バレトン 早崎 スローリンパ ドレナージュ 早崎			すいすい 泳ごう 高橋	エアロ ビクス 早崎 スローリンパ ドレナージュ 早崎				
20:00														

休館日