

# 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
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
11:00	はじめて 泳ごう 高橋	はじめて 泳ごう 高橋	水中散歩 高橋		はじめて 泳ごう 多賀	水中散歩 多賀	水中散歩 多賀	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	ヨーガ 藤田	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	エアロ ビクス 藤田
14:00			きれいに なるヨガ 藤田		こども 水泳教室	かんたん ピイラティス 藤田	かんたん ピイラティス 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	アクア トレーニング 高橋
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	
18:00	こども 水泳教室		こども 水泳教室		こども 水泳教室	バレトン 早崎	エアロ ビクス 早崎	
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	スローリンパ ドレナージュ 早崎	すいすい 泳ごう 高橋	スローリンパ ドレナージュ 早崎	
20:00								

休館日