

健康ランド須玉 タイムスケジュール R3.10月～

	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 山田					10:15~10:45 親子スイミング 清水	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 伊藤
11:00	10:45~11:15 親子スイミング 坂本				(↓男性可) 11:15~12:15 はじめて スイミング 伊藤		10:45~11:15 親子スイミング 清水		11:30~12:45 F2 子供スイミング スクール		10:45~11:15 親子スイミング 伊藤
12:00	11:15~12:15 レディース スイミング 坂本	11:30~12:15 エアロピクス(初級) 山田	11:15~12:15 レディース スイミング 重田	11:00~11:45 ストレッチ 濱市		11:30~12:30 エアロピクス 堀井	11:15~12:15 レディース スイミング 清水	11:30~12:15 ヨガ 高野			
13:00	13:00~13:45 アクアピクス 坂本	13:00~14:00 フラダンス 深澤	13:00~13:45 水中歩行 伊藤	13:00~14:00 コアトレーニング 細田	13:00~13:45 アクアピクス 堀井	13:00~13:50 骨盤ストレッチ 山口	13:00~13:45 アクアピクス 坂本	13:00~14:00 ピラティス 山田	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 濱市	14:15~15:00 自体重トレーニング 伊藤	14:00~15:00 初級 水泳レッスン 濱市	14:15~15:15 エアロピクス 細田	14:00~15:00 中上級 水泳レッスン 清水	14:00~15:00 入門フラダンス (基礎) 深澤	14:00~15:00 中級 水泳レッスン 伊藤	14:15~15:15 バレトン 山田	14:00~15:15 F3 子供スイミング スクール		
15:00	15:00~16:00 A1(幼児) 子供スイミング スクール		15:00~16:00 B1(幼児) 子供スイミング スクール		15:00~16:00 D1(幼児) 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(幼児) 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		17:15~18:30 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				
18:00									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 ヌードルウォーキング 堀井	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	18:30~19:15 ヨガ 山田	19:00~19:45 アクアピクス 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 ズンバ 山田	19:00~19:45 アクアピクス 坂本	19:00~20:00 ピラティス 山口	
20:00				19:30~20:15 ディスコワールド 山田							
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