

健康ランド須玉 タイムスケジュール R4.4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 謙原		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		
11:00 11:15～12:15 レディーススイミング 坂本		11:15～12:15 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	(↓男性可) 11:00～11:45 ストレッチ 濱市	11:15～12:15 はじめてスイミング 伊藤	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 パワーヨガ 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
12:00									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 伊藤	
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	15:00～16:00 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 ※ 1級以上限定クラス	
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				
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) 伊藤	
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(初中級) 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) 濱市	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&ダンス 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