

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 藤原 | 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 | 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 | 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 | (↓男性可) 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 | 11:30~12:45 F2 子供スイミング スクール | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 15:15~16:00 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) 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