

健康ランド須玉 タイムスケジュール R7.4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 坂本	10:15~11:15 ズンバ 山田		10:15~10:45 ストレッチ 濱市			10:15~10:45 親子スイミング 清水	10:15~11:00 介護予防体操(ボール編) 山田	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 岩原
11:00	11:15~12:15 レディース スイミング 岩原	11:30~12:15 介護予防体操(タオル編) 山田	11:15~12:15 レディース スイミング 重田	11:00~12:00 スローエアロビック 細田 第1・3週のみ	(↓男性可) 11:15~12:15 はじめて スイミング 岩原		11:15~12:15 レディース スイミング 清水	11:15~12:00 太極拳 山田	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 ヨガ 秋山	13:00~13:45 水中歩行 岩原	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 筋コンディショニング 山田	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 岩原	
14:00	14:00~14:45 水中歩行 濱市	14:15~15:00 ズンバゴールド 早川	14:00~15:00 初級 水泳レッスン 濱市	14:15~15:15 エアロビクス 細田	14:00~15:00 中上級 水泳レッスン 清水		14:00~15:00 フラダンス 深澤 毎月第1週目のみ	14:00~15:00 中級 水泳レッスン 岩原	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) 岩原	
19:00	19:00~19:45 アクアズンバ 早川	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	18:45~19:40 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				19:45~20:15 キックボクシング 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

※ 火曜日スローエアロビックは毎月第1・3火曜日のみのレッスンとなります。