

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<br>10:15～10:45<br>親子スイミング 坂本            |      | 10:15～11:15<br>ズンバ 山田          |                                       | 10:15～10:45<br>ストレッチ 濱市             |                                      | 10:15～11:00<br>健康運動教室 堀井              | 10:15～10:45<br>親子スイミング 清水        | 10:15～11:00<br>介護予防体操(ボール編) 山田 | 10:15～11:30<br>F1<br>子供スイミングスクール      |                           |
| 11:00<br>11:15～12:15<br>レディーススイミング 岩原         |      | 11:15～12:15<br>介護予防体操(タオル編) 山田 | 11:15～12:15<br>レディーススイミング 重田          | 11:00～12:00<br>スローエアロピック 細田 第1・3週のみ | 11:15～12:15<br>はじめてスイミング 岩原          | 11:30～12:30<br>エアロピックス 堀井             | 11:15～12:15<br>レディーススイミング 清水     | 11:15～12:00<br>太極拳 山田          | 11:30～12:45<br>F2<br>子供スイミングスクール      | 10:15～10:45<br>親子スイミング 岩原 |
| 12:00   |      |                                |                                       |                                     |                                      |                                       |                                  |                                |                                       |                           |
| 13:00<br>13:00～13:45<br>アクアピックス 坂本            |      | 13:00～14:00<br>ヨガ 秋山           | 13:00～13:45<br>水中歩行 岩原                | 13:00～14:00<br>コアトレーニング 細田          | 13:00～13:45<br>アクアピックス 堀井            | 13:00～13:50<br>筋コンディショニング 山田          | 13:00～13:45<br>アクアピックス 坂本        | 13:00～14:00<br>ピラティス 山田        | 13:00～14:00<br>中上級水泳レッスン 岩原           |                           |
| 14:00<br>14:00～14:45<br>水中歩行 濱市               |      | 14:00～15:00<br>ズンバゴールド 早川      | 14:00～15:00<br>初級水泳レッスン 濱市            | 14:15～15:15<br>エアロピックス 細田           | 14:00～15:00<br>中上級水泳レッスン 清水          | 14:00～15:00<br>フラダンス 深澤 毎月第1週目のみ      | 14:00～15:00<br>中級水泳レッスン 岩原       | 14:15～15:15<br>バレトン 山田         | 14:00～15:15<br>F3<br>子供スイミングスクール      |                           |
| 15:00<br>15:00～16:00<br>A1(幼児)<br>子供スイミングスクール |      |                                | 15:00～16:00<br>B1(幼児)<br>子供スイミングスクール  |                                     | 15:00～16:00<br>D1(幼児)<br>子供スイミングスクール | 15:00～16:00<br>E1(幼児)<br>子供スイミングスクール  |                                  |                                | 15:15～16:30<br>F4<br>子供スイミングスクール      |                           |
| 16:00<br>16:00～17:15<br>A2<br>子供スイミングスクール     |      |                                | 16:00～17:15<br>B2<br>子供スイミングスクール      |                                     | 16:00～17:15<br>D2<br>子供スイミングスクール     |                                       | 16:00～17:15<br>E2<br>子供スイミングスクール |                                |                                       |                           |
| 17:00<br>17:15～18:30<br>A3<br>子供スイミングスクール     |      |                                | 17:15～18:30<br>B3<br>子供スイミングスクール      |                                     | 17:15～18:30<br>D3<br>子供スイミングスクール     |                                       | 17:15～18:30<br>E3<br>子供スイミングスクール |                                | 17:45～18:45<br>成人ナイト<br>スイミング(中上級) 岩原 |                           |
| 18:00   |      |                                |                                       |                                     |                                      |                                       |                                  |                                |                                       |                           |
| 19:00<br>19:00～19:45<br>アクアズンバ 早川             |      | 19:00～20:00<br>バレエストレッチ 米山     | 19:00～20:00<br>成人ナイト<br>スイミング(初中級) 清水 | 19:45～19:40<br>ヨガ 山田                | 19:00～19:45<br>アクアピックス 坂本            | 19:00～20:00<br>成人ナイト<br>スイミング(中上級) 濱市 | 19:00～20:00<br>ズンバ 山田            | 19:00～19:45<br>アクアピックス 坂本      | 19:00～20:00<br>ピラティス 山口               |                           |
| 20:00   |      |                                |                                       | 19:45～20:15<br>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ピックは毎月第1・3火曜日のみのレッスンとなります。