

健康ランド須玉 タイムスケジュール R7.9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		10:15～11:00 やさしい健康体操 清野	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	New 11:10～12:10 はじめてのピラティス 清野	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 アクアビクス 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		13:00～13:50 筋コンディショニング 山田	13:00～13:45 アクアビクス 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 ディスコワールド 山田	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				18:45～19:40 ヨガ 山田	19:00～19:45 アクアビクス 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	17:45～18:45 成人ナイト スイミング(中上級) 岩原	19:00～19:45 アクアビクス 坂本	19:00～20:00 ピラティス 山口
19:00		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								
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。