健康ランド須玉　　タイムスケジュール　R8.11月～

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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
10:00	10：15~10：45 親子スイミング　坂本	10：15~11:00 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	10：15~10：45 親子スイミング 10：15~11：30 F1 子供スイミング 一般利用不可	
11:00	11：15~12：15 レディース スイミング 岩原	11：15~12：15 介護予防Qrn体操 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	11：10~12：10 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	第2・3週のみ 13:00~13:45 アクアビクス 関	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	13：00~13：50 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 宮川	14:00~15:00 中級 水泳レッスン 岩原	14：05~14：55 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 ステップ 細田	15：00~16：00 E1(幼児) 子供スイミング スクール	15:10~16：00 ディスコワールド 山田	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	一般利用不可	16：00~17：15 B2 子供スイミング スクール	一般利用不可	16：00~17：15 D2 子供スイミング スクール	16：30~17：30 キッズダンス IMエンジェルズ 教室カレンダー参照 New	16：00~17：15 E2 子供スイミング スクール	一般利用不可 New		
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		17：45~18：45 成人ナイト スイミング(中上級) 岩原	
18:00			New							
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	19：00~20：00 ジャズダンス(初級) 今井	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	19:00~19:45 アクアビクス 坂本	19：00~20：00 ピラティス 山口
20:00										
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暦カレンダー第1・3のみのレッスンとなります。　※
※　木曜日アクアビクスは毎月営業カレンダー第2・3のみのレッスンとなります。　※