


# レッスンスケジュール

## 2026.4月～

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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
		10:25 無料 ジムスモ(10)		10:40 無料 ジムスモ(10)					
10:45 ロコモ運動 (30)15名 加遊	11:00 アクアダンス (45)15名 石田	11:10 スローエクササイズ (30)15名 中條	11:00 【クロール+背泳】 (30)12名 渡辺 11:30 【ワンポイント水泳】 (30)12名 渡辺	11:00 ZUMBA® GOLD (45)15名 石田	11:00 成人水泳	11:00 ロコモ運動 (30)15名 加遊	11:30 プライベートスイム (30) 秋山	10:45 ピラティス (45)15名 高橋	
11:40 コンディショニング ストレッチ (45)15名 加遊		12:15 ラクラクエアロ (30)15名 岡	12:00 ポルドブラ (45)15名 加遊	12:00 パレトン (45)15名 加遊	12:00 プライベートスイム (30) 秋山	12:00 プライベートスイム (30) 秋山	12:00 アブドミナルシェイプ (30)15名 加遊		
12:45 ダンスエアロ (45)15名 石田	12:30 プライベートスイム (30) 秋山		13:00 かんたんステップ (30)14名 石田	13:25 無料 ジムスモ(10)					
	13:30 無料 水中ウォーキング(10)	13:15 歪み改善ヨガ (45)15名 二階堂	13:45 無料	13:45 ヨガ棒【シニアヨガ】 (45)15名 宮沢					
14:15 無料 ジムスモ(10)			14:30 無料 水中ウォーキング(10)			14:30 無料 水中ウォーキング(10)			
15:30 チャイルド体育			15:30 チャイルド水泳	15:30 チャイルド体育	15:30 チャイルド水泳		15:30 チャイルド水泳		
16:30 キッズ体育			16:30 キッズ水泳	16:30 キッズ体育	16:30 キッズ水泳	16:45 キッズダンス	16:30 キッズ水泳		
17:30 ジュニア体育			17:30 ジュニア水泳		17:30 ジュニア水泳	17:45 ジュニアダンス	17:30 ジュニア水泳	17:30 無料 自重トレーニング (20)15名 須藤	
					18:30 プライベートスイム (30) 秋山		18:30 プライベートスイム (30) 渡辺		LINEから確認できます。 
		19:30 月替わりエクササイズ (45) 石田		19:30 ZUMBA (45)15名 石田		19:15 姿勢改善ヨガ (45)15名 二階堂		30分(30) - 300円 45分(45) - 400円 プライベートスイム-2,000円	
		偶数月 脂肪燃焼エアロ 15分 奇数月 ステップ初中级 14分							