

教室スケジュール

2025 年 10 月～

	月	火	水	木	金	土
9:20	9:20～9:50 からだメンテナンス 16名 垂井 📖 ★ マット (バスタオル持参)	9:40～10:20 らくらくクロールマスター 高見 (有料教室)	9:20～9:50 のびのびストレッチ 16名 福井 📖 ★ イス	9:30～10:00 水中サーキット 18名 野崎 ★★	9:20～9:50 イスでメンテナンス 20名 垂井 📖 ★ イス	9:20～9:50 ボールエクササイズ 16名 瀧本 ★★ イス
10:10	10:10～10:40 お水で筋トレ 20名 高見 ★★	10:10～10:40 入門ピラティス 16名 山下 📖 ★ マット	10:10～10:40 ダンベル体操 16名 瀧本 ★★ イス	10:10～10:40 マットで筋トレ 16名 高見 📖 ★★ マット	10:10～10:40 入門スイム 10名 瀧本 📖 ★	10:10～10:40 水中ウォーキング 18名 野崎 📖 ★★
11:00	11:00～11:30 すわってエアロ 16名 瀧本 📖 ★★ イス	11:00～11:30 らくらくサーキット 16名 野崎 📖 ★★ マット	11:00～11:30 エアロビクス 14名 福井 ★★	11:00～11:30 からだメンテナンス 16名 垂井 📖 ★ マット (バスタオル持参)	11:00～11:30 すわってサーキット 16名 高見 📖 ★★ イス	11:00～11:30 ヨーガ 16名 降屋 📖 ★ マット (バスタオル持参)
13:20	13:20～13:50 からだスッキリ 12名 時光 📖 ★ マット (バスタオル持参)	13:20～13:50 のびのびストレッチ 12名 山下 📖 ★ マット	13:20～13:50 すわってサーキット 13名 降屋 📖 ★★ イス	13:20～13:50 ラダートレーニング 12名 野崎 📖 ★★	13:20～13:50 ストレッチポール 12名 垂井 📖 ★ マット	★:ボルグ 9～11 ★★:ボルグ 11～13 📖:初めての方におすすめ *パーソナルレッスンは 別途、ご相談ください やってみようスイム 1月・2月 7月・8月 平泳ぎ 3月・4月 9月・10月 背泳ぎ 5月・6月 11月・12月 クロール
14:15	14:15～14:45 ラダートレーニング 12名 野崎 📖 ★★	14:15～14:45 水中サーキット 18名 野崎 ★★	14:15～14:45 フットケア 16名 福井 📖 ★ イス	14:15～14:45 やってみようスイム 12名 高見 ★★	14:15～14:45 らくらくサーキット 9名 野崎 📖 ★★ マット	
15:15	15:15～15:45 ヨーガ 12名 降屋 📖 ★ マット (バスタオル持参)	15:15～15:45 ストレッチポール 12名 垂井 📖 ★ マット	15:15～15:45 水中ウォーキング 18名 瀧本 📖 ★★	15:15～15:45 ピラティス 12名 山下 ★★ マット		