

メンバーズレッスン表

1月1日～3月31日

営業時間10:30～21:10 (木曜12:00開館)

月	火	水	木	金	土
	10:00～10:30 【有料】30分フィットネス (虻川)	10:00～10:30 【有料】30分フィットネス (今井)		10:00～10:30 【有料】30分フィットネス (降矢)	
11:00～11:40	10:40～11:00	11:00～11:30		11:00～11:40	11:10～11:50
おはようウォーキング (降矢)	ちょっと水中ウォーキング (今井)	初心者30分スイミング (今井)		初心者クロール&背泳ぎ (降矢)	がんばろうバタフライ (降矢)
12:10～12:50	12:30～13:00	12:30～13:10			12:00～12:30
スイスイ平泳ぎ (虻川)	【有料】流水シェイプアップ (虻川)	がんばるバタフライ (今井)			ザ・ウォーキング (虻川)
13:10～13:25	13:10～13:25	13:10～13:25	13:10～13:40	13:10～13:25	
体にやさしいストレッチ (虻川)	水中体操 (今井)	体やわらかストレッチ (降矢)	フレッシュウォーキング (降矢)	体やわらかストレッチ (降矢)	
13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:50～14:30	13:30～14:00	13:00～14:00
健康一番ウォーキング (虻川)	しっかり水中ウォーキング (今井)	午後もがんばろう ウォーキング (降矢)	すいすい平泳ぎ (今井)	シニアウォーキング (降矢)	中級・上級マスターズ (今井)

※都合によりレッスン内容の変更、中止になることもありますのでご了承ください。

※月～金16:00～18:30・土16:00～18:15までは全コースジュニアスクール使用中に付き利用できません。

	19:30～20:00 流水リラククス (降矢)	19:15～19:45 【有料】30分フィットネス (降矢)		19:15～19:45 【有料】30分フィットネス (虻川)	
20:00～20:40	20:10～20:40	20:00～20:40	20:00～21:00	20:10～20:40	20:00～20:40
バタバタバタフライ (今井)	がんばろうウォーキング (降矢)	スイスイ平泳ぎ (虻川)	初級マスターズ (虻川)	集まれ!水中ウォーキング (今井)	じょうずにクロール・背泳ぎ (今井)