


# ラポール秦荘けんこうプール レッスンプログラム

2024年11月～

	月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30														
10:00														
11:00	ヨガ 10:45～11:45 酒村		ほぐしストレッチ 10:30～11:10 國枝	ベビー スイム 10:15～11:15			ウォーキング 10:00～10:30 竹井	ベビー スイム 10:15～11:15	初級太極拳 10:00～11:00 野瀬	わんぱく スイム 10:15～11:15		子ども 水泳 9:15～12:15	空手教室 10:30～11:30	
12:00	らくらく筋トレ 12:00～12:30 酒村		簡単ダンスエアロ 11:20～12:00 國枝	わんぱく スイム 11:15～12:15			けんこうヨガ 11:45～12:45 竹井		ヨガ 11:30～12:30 山田					
13:00	かんたんエアロ & ストレッチ45 12:45～13:30 柴田	はじめてスイム 13:00～13:30 師橋	ZUMBA30 12:30～13:00 山田	はじめてスイム 12:00～13:30 師橋			かんたんエアロ & タオルストレッチ 13:00～13:45 竹井	はじめてスイム 13:00～13:30 木下	はじめてスイム 13:00～13:30 師橋			わんぱく スイム 12:15～13:15		
14:00		レベルアップスイム 13:35～14:05 師橋	時間変更 ヨガ 13:50～14:50 山川					レベルアップスイム 13:35～14:05 木下	レベルアップスイム 13:35～14:05 師橋	ヨガ 13:30～14:30 小松			ヨガ 13:45～14:45 太田	
15:00		からだシェイプ 14:15～14:45 師橋		からだ改善ウォーキング 14:30～15:00 前上門				水中ウォーキング 14:15～14:45 木下						かんたんステップ 15:00～15:30 太田
16:00		わんぱく スイム 15:00～16:00	プレ 体操教室 15:00～16:00				わんぱく スイム 15:00～16:00		プレ 体操教室 14:45～15:45		幼児 体操教室 14:45～15:45			
17:00	キッズダンス 66CREW 16:45～17:45	子ども 水泳 16:00～20:15	子ども 体操教室 16:00～17:00				幼児 体操教室 15:45～16:45		幼児 体操教室 15:45～16:45		子ども 体操教室 16:00～17:00			
18:00	キッズダンス 66CREW 17:45～18:45		子ども 水泳 16:00～20:00	子ども 体操教室 17:00～18:00				子ども 体操教室 17:00～18:00		子ども 体操教室 17:00～18:00		子ども 水泳 15:00～20:00		
19:00	かんたんエアロ 19:00～19:30 太田						ヨガ 18:45～19:45 山本		エンジョイエアロ 18:45～19:30 太田					
20:00	ファットバーンエクストリーム 19:40～20:10 太田		Slow Flow Yoga 19:15～20:00 山田						ホテイコンディショニング 19:45～20:45 太田					
21:00	からだリセット 20:20～20:50 太田		かんたんステップ 20:10～20:40 山田											
22:00														



このマークのレッスンは、ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方・65歳以上の方も安心してお楽しみ頂けます。