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~

											2024年11月~			<u> 11月~</u>	_
	月		火		水		木		金		土		E		
	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	ハ	7 10	ハメンカ	7 10	ハメノカ	7 10	ハメンカ	J 10	ハメンカ	J 10	スメン カ	7 10	A324	J 10	9:30
10:00							(**)								10:00
							ウォーキング 10:00~10:30			<u>'</u>					
			<u> </u>				竹井		初級太極拳						
			(FC) AND (F	ベビー			<i>(</i>	ベビー	10:00~11:00 野瀬	わんぱく		子ども	""		1
	(*)		ほぐしストレッチ 10:30~11:10 國 枝	スイム 10:15~11:15			φ - /U= 70	スイム 10:15~11:15	土) /(只	スイム 10:15~11:15		水泳	空手教室		
11:00	э ガ		國 枝	10:15~11:15			ゆっくりエアロ 10:45~11:30	10:15~11:15		10:15~11:15		9:15~12:15	10:30~11:30		11:00
	10:45~11:45			,			竹井		-			9:15~12:15	10.00 11.00		
	酒 村		簡単ダンスエアロ	わんぱく			13 71								
			11:20~12:00 國 枝	スイム					7 4						
12:00	(1)		図 枝	11:15~12:15					ョ ガ - 11:30~12:30						12:00
12.00	らくらく筋トレ 12:00~12:30	2		はじめてスイム 12:00~13:30 師 橋	7		けんこうヨガ 11:45~12:45 竹 井		山 田						12.00
	酒 村			12.00~13.30 師 橋			// // // // // // // // // // // // //		П						
	<u></u>		ZUMBA30 12:30~13:00	レベルアップスイム			13 51					わんぱく			"
	かんたんエアロ)	12:30~13:00 山 田	12:30~13:00 師 橋				1		_		スイム 12:15~13:15			
13:00	& ストレッチ45	けじめてスイム	, ш ш	即備			かんたんエアロ	はじめてスイム	}	はじめてスイム)	12:15~13:15			13:00
	12:45~13:30 柴田	はじめてスイム 13:00~13:30 師 橋					&	13:00~13:30 木下		13:00~13:30 師 橋					
	柴田	師 橋					タオルストレッチ 13:00~13:45	木下		師 橋					
		レベルアップスイム					13:00~13:45	レベルアップスイム		レベルアップスイム	_ 13				
14:00		13:35~14:05 師 橋	哇朗亦 面					13:35~14:05 木 下		13:35~14:05 師 橋	ョ ガ 13:30~14:30				14:00
14.00		Call first	ヨガ					* r		에 네티	小 松		3 J		- 14.00
		からだシェイプ 14:15~14:45	13:50~14:50					水中ウォーキング			71. 147		13:45~14:45		
		14:15~14:45	山川	からだ改善ウォーキング				14:15~14:45					太田		
		師 橋		14:30~15:00 前上門				<u> </u>	<u></u>						
15:00		_		前上門(・・					プレ		幼児		かんたんフラップ		15:00
		わんぱく	プレ					わんぱく	体操教室		体操教室		かんたんステップ 15:00~15:30		
		スイム	体操教室					スイム	14:45~15:45		14:45~15:45		15:00~15:30 太田		
		15:00~16:00	15:00~16:00					15:00~16:00							
40.00															40.00
16:00							幼児		幼児						16:00
			子ども				体操教室		体操教室		子ども				
			体操教室				15:45~16:45		15:45~16:45		体操教室				•••
			16:00~17:00								16:00~17:00				
17:00	ナップがソフ														17:00
	キッズダンス 66CREW		7 104				7 104		7 104			子ども			
	16:45~17:45		子ども 体操教室				子ども 体操教室		子ども 体操教室			水泳			
			17:00~18:00	子ども		子ども	17:00~18:00	子ども	17:00~18:00	子ども		. =			
		子ども	17.00	水泳		水泳	17.00	水泳	17.00	水泳		15:00~20:00			
18:00	キッズダンス	水泳		73.7//31		73.7/31		73.7/31		73.7/31					18:00
	66CREW	16:00~20:15		16:00~20:00		16:00~20:00		16:00~20:00		16:00~20:00					
	17:45~18:45	10.00~20.15						•							
								<u>}</u>					[[]		
19:00)					3 ガ	1	エンジョイエアロ 18:45~19:30						19:00
	かんたんエアロ 19:00~19:30						18:45~19:45		18:45~19:30						
	太田		Slow Flow Yoga	7			山本		太 田						
	7-1-2 > - 47111 /		Slow Flow Yoga 19:15~20:00										このマークの	リックン	(
	19:40~20:10		山田												
20:00	ファットハ・-ンエクストリーム 19:40~20:10 太田						711140 + 45		ポディコンディショニング				は、ご参加が	が初めての	20:00
			かんたんステップ 20:10~20:40				ZUMBA45 20:00~20:45		19:45~20:45				方・久しぶり	の方・低	
	からだリセット 20:20~20:50 _		20:10~20:40 山田 (•••				山田		太田						
	太田 (•••			<i>y</i>				-			1		体力者の方	•65歳以	
21:00		1											上の方も安々		21:00
							1		I						
							1		I				楽しみ頂ける	ます。	
									1						
							1		I						
22:00			<u> </u>				1								22:00