ラポール秦荘けんこうプール レッスンプログラム

2025年1月~3月

			,	l,	¬L		木						2025年1月~3月		٦
	月 スタジオ プール		火		水				金 金		土 スタジオ プール		日		4
9:30	スタンオ	ノール	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	スタンオ	ノール	スタジオ	プール	9:30
							_								
10:00							ウォーキング		<u></u>						10:00
							10:00~10:30 竹 井		初級太極拳						
				ベビー			竹井	ベビー	10:00~11:00	わんぱく		子ども			
	<u></u>)	ほぐしストレッチ 10:30~11:10	スイム			- C	スイム	野瀬	スイム		水泳	如 工 # 中		
11:00	ョ ガ 10:45~11:45		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	空手教室 10:30~11:30		11:00
	10:45~11:45			, , , , , ,			竹井		.			3.13**12.13			
	酒村		簡単ダンスエアロ 11:20~12:00	わんぱく スイム				n#4	NATE OF THE PROPERTY OF THE PR	1					
			國 枝	11:15~12:15			<u> </u>	803	ョ ガ						
12:00	らくらく筋トレ 12:00~12:30	- 983	ZUMRA 20	はじめてスイム 12:00~13:30			けんこうヨガ		11:10~12:10 酒 村						12:00
	12:00~12:30 酒 村	時間	ZUMBA30 12:05~12:35	12:00~13:30 師 橋			11:45~12:45 竹 井		/E 113						
	/2 11		國 枝	レベルアップスイム 12:30~13:00			13 51					わんぱく			
	かんたんエアロ		<u> </u>	12:30~13:00 師 橋							Į	スイム 12:15~13:15			
13:00	& ストレッチ45 12:45~13:30	はじめてスイム	2				かんたんエアロ	はじめてスイム 13:00~13:30		はじめてスイム	/	12.10 10.10			13:00
	#田	はじめてスイム 13:00~13:30 師 橋					& タオルストレッチ 13:00~13:45	13:00~13:30 木 下		13:00~13:30 師 橋					
							13:00~13:45	レベルアップスイム							-
14:00		レベルアップスイム 13:35~14:05 師 橋					<u> </u>	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	3 ガ 1000 1400		<u>e</u>)	14:00
14:00		即備	ヨガ							即備	13:30~14:30 小 松		ョ ガ 13:45~14:45		14:00
		からだシェイプ	13:50~14:50					水中ウォーキング			3 100		太田		
		からだシェイプ 14:15~14:45 師 橋	山川	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 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・							
15:00)	前上門 (14.30~15.00											15:00
15.00									プレ 体操教室		幼児 体操教室		かんたんステップ 15:00~15:30		15.00
		わんぱく スイム	プレ 体操教室					わんぱく スイム	14:45~15:45		14:45~15:45		太田 (1)		
		15:00~16:00	15:00~16:00					15:00~16:00							
16:00							(1.15		(1.15						16:00
10.00			- 10 t				幼児 体操教室		幼児 体操教室		- 101				10.00
			子ども 体操教室				15:45~16:45		15:45~16:45		子ども 体操教室				
			16:00~17:00								16:00~17:00				
17:00	ナルブゲンフ														17:00
	キッズダンス 66CREW		7 D+				7 15+		7 194			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 水泳	17:00~18:00	子ども	17:00~18:00	子ども		15:00~20:00			
18:00	キッズダンス	子ども 水泳		水泳		水泳		水泳		水泳		10.00 20.00			18:00
	66CREW			16:00~20:00		16:00~20:00		16:00~20:00		16:00~20:00					
	17:45~18:45	16:00~20:15													
							- MI	<u>,</u>					(T T)		
19:00	*/-*/-TZD	')	NEW				NET C	ĺ	エンジョイエアロ						19:00
	かんたんエアロ 19:00~19:30		週替わりレッスン 19:00~19:45				18:45~19:45		18:45~19:30 太田						
	太田		太田 (山本		Ж П						4
	ファットハ・・ンエクストリーム			;)									このマークの		
20:00	19:40~20:10 太田		NEW TO COMPLETE				NEW	,	ホ・テ・ィコンテ・ィショニンク・				は、ご参加	が初めての	20:00
			かんたん筋トレ &ストレッチ				フローヨガ 20:00~20:45	ĺ	19:45~20:45				方・久しぶり		
	からだリセット 20:20~20:50		&ストレッチ 20:00~20:45 竹 井				山 本		太 田		 		体力者の力		
	太田)	<u> </u>												
21:00	- 1												上の方も安		21:00
													楽しみ頂け	ます。	
22:00									l .						22:00