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

	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							ウォーキング 10:00～10:30 竹　井		初級太極拳 10:00～11:00 野　瀬			子ども水泳 9:15～12:15		
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			ゆっくりエアロ 10:45～11:30 竹　井	ベビースイム 10:15～11:15		わんぱくスイム 10:15～11:15			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		時間変更 ヨ　ガ 11:10～12:10 酒　村					
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	時間変更 ZUMBA30 12:05～12:35 國　枝	はじめてスイム 12:00～13:30 師　橋 / レベルアップスイム 12:30～13:00 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 / からだシェイプ 14:15～14:45 師　橋	ヨガ 13:50～14:50 山　川	からだ改善ウォーキング 14:30～15:00 前上門				レベルアップスイム 13:35～14:05 木　下 / 水中ウォーキング 14:15～14:45 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		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	子ども水泳 15:00～20:00	かんたんステップ 15:00～15:30 太　田	
16:00		子ども水泳 16:00～20:15	子ども 体操教室 16:00～17:00	子ども水泳 16:00～20:00		子ども水泳 16:00～20:00	幼児 体操教室 15:45～16:45	子ども水泳 16:00～20:00	幼児 体操教室 15:45～16:45	子ども水泳 16:00～20:00	子ども 体操教室 16:00～17:00			
17:00	キッズダンス 66CREW 16:45～17:45		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					
18:00	キッズダンス 66CREW 17:45～18:45						NEW スローヨガ 18:45～19:45 山　本		エンジョイエアロ 18:45～19:30 太　田					
19:00	かんたんエアロ 19:00～19:30 太　田		NEW 週替わりレッスン 19:00～19:45 太　田				NEW フローヨガ 20:00～20:45 山　本		ボディコンディショニング 19:45～20:45 太　田					
20:00	ファットバーンエクストリーム 19:40～20:10 太　田		NEW かんたん筋トレ＆ストレッチ 20:00～20:45 竹　井											
21:00	からだリセット 20:20～20:50 太　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。