

2025年 スタジオ&アクアプログラム タイムスケジュール 10月組 9月29日(月)～10月26日(日)

【営業時間】平日10:00~20:00
祝日10:00~20:00
土曜11:30~20:00
日曜11:30~15:00

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日		
	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	プール	プール		
09:00											・各レッスンの詳細は裏面をご覧ください。 ・インストラクターの都合により、担当者等が変更になる場合がございます。 ・プールへは十分にシャワーを浴びてからお入りくださいますようお願いいたします。 ・プールコース内は右側通行となっております。また、コースを横断されると、他のお客様のご迷惑となるばかりでなく大変危険ですのでお止めください。 ・☆☆☆はじめての方におすすめです。 ・★・・・クロール12.5m以上を泳げる方におすすめです。 ・★★・・・クロール25m以上泳げる方におすすめです。 ・★★★・・・クロール50m以上泳げる方におすすめです。 上記距離数をご確認の上、ご参加ください。 【トレーニングコースで利用できる用具のご案内】 トレーニングコースでは、バドル、フィン、シュノーケルを利用していただけます。 トレーニングコース以外での利用はご遠慮下さい。	09:00		
09:30													09:30	
10:00													10:00	
10:30	コアストレッチ 10:15-10:45 植野		ピラティス 10:15-11:00 真田		チェア健康体操 10:15-11:00 畑守		ゆったりヨガ 10:15-11:00 真田		エアロ& コンディショニング 10:15-11:00 植野				10:30	
11:00	エアロ45 11:00-11:45 植野												11:00	
11:30			足腰強化&ストレッチ 11:15~11:45 真田	スイムトレーニング 11:15~12:00 畑守 (★★★★)		スイムクロール 11:15-12:00 畑守 (★)	コンディショニング 11:15~11:45 真田	バタフライ 11:15-12:00 畑守 (★)	コアフィット 11:15-11:45 植野	平泳ぎ 11:15-12:00 山内 (★)	11:30~12:15は Jrレッスンの為 3~5コースのみ 利用できます。	11:30		
12:00													12:00	
12:30				マスターズ 12:10~12:30				アクアピクス 12:15~12:35		水中運動 12:15~12:35		背泳ぎ 12:15-13:00 高橋 (★★)	スイムトレーニング 12:00-12:45 畑守 (★★★★)	12:30
13:00	【幼稚園・保育園指導】 ☆9月29日・10月6日・20日月曜日は10:15~11:15で園指導を実施いたします。 ☆9月30日火曜日は13:15~14:15で園指導を実施いたします。 ☆10月16日木曜日は13:15~14:15で園指導を実施いたします。 【休講・時間変更案内】 10月組はありません。					【幼稚園・保育園指導開催時プールフリーコース】 (月曜日) 10:15~11:15 2~7コース利用可<9/29・10/6・20> (火曜日) 13:15~14:15 3~7コース利用可<9/30> (木曜日) 13:15~14:15 3~7コース利用可<10/16>							マスターズ(畑守) 12:55-13:15	13:00
14:00													14:00	
14:30													14:30	
15:00	ジュニア体操教室 (15:00-19:30)	16:00~18:15は Jrレッスンの為 利用できません。 18:15~19:45は 6・7コースが 利用できます。	ジュニア体操教室 (15:00-19:30)	16:00~18:15は Jrレッスンの為 利用できません。 18:15~19:45は 6・7コースが 利用できます。	ジュニア体操教室 (15:00-19:30)	15:00~18:15は Jrレッスンの為 利用できません。 18:15~19:45は 6・7コースが 利用できます。	ジュニア体操教室 (15:00-19:30)	16:00~18:15は Jrレッスンの為 利用できません。 18:15~19:45は 6・7コースが 利用できます。	ジュニア体操教室 (15:00-19:30)	16:00~18:15は Jrレッスンの為 利用できません。 18:15~19:45は 6・7コースが 利用できます。	成人プログラムを開催中はそれぞれ 最大3コース利用させていただきます。 ジュニアスイミング開催時のフリーコースは、 プログラム表のそれぞれの 時間帯でご確認ください。			
19:30														
20:00														
※レッスン開始後5分以上遅れての参加はできません。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。														