

2020年1月・2月プログラム



このマークは初心者の方にお勧めのレッスンです。



このマークは定員制のレッスンで、参加するのに「参加チケット」が必要なレッスンです。参加チケットは、レッスン開始20分前にジムカウンターにて、お渡しいたします。

月			火			水			木			金			土		
			卓球 10:00~13:30			卓球 10:00~13:30			卓球 10:00~17:00			卓球 10:00~21:30			卓球 10:00~13:30		
1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール
10:30(30)		10:30(30)		10:15(30)		10:15(50)			10:15(60)	10:15(30)		10:15(45)				10:15(30)	
スロー トレーニング 小高		アクア30 小林		サーキット30 高橋 ⑬	10:30(30)	骨盤補正 佐藤			みんな で フラダンス 小高 ⑬	サーキット30 小高 ⑬	10:30(30)	足つぼ マッサージ 河俣		10:30(30)		サーキット30 飯野 ⑬	
11:15(45)		11:10(30)			11:10(30)				金澤		11:10(30)				11:00(45)		
エアロ初級 小野		はじめての 足ひれ水泳 各サイズ②石川		バレトン 佐藤	11:10(30)	スティック 健康体操 廣町			みんな で 泳ごう 廣町		11:10(30)			11:10(30)			11:10(30)
12:05(30)		11:50(30)			11:15(30)	エアロ初級 廣町			11:25(50)		11:10(30)			11:15(45)			11:10(30)
バランス コーディネーション 小野		初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 石川		エアロ & シェイプ 神山	11:45(45)	ポール+ 半田 ⑮			ズンバ 河俣		11:50(30)			ラテンエアロ 河俣			11:10(30)
12:50(30)		12:45(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			12:40(45)		12:00(30)						
		サーキット30 石澤 ⑯		1・3週目: ペルコン 2・4週目: ソラコン		サーキット30 飯野 ⑯			ステップ初級 小野 ⑳		12:00(30)						
13:40(30)		13:30(30)			12:00(45)	エアロ初級 廣町			13:40(30)		12:00(30)						
エアロ入門 高橋		アクア30 藤井		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
14:20(30)		14:10(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
19:00(45)		14:10(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		シナジーII 半田 ⑧		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		14:20(30)			12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						
		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 石川		13:30(30)	12:00(45)	エアロ初級 神山			13:40(30)		12:00(30)						