

# 楽々クラブ レッスンタイムスケジュール

## 2024.5～2024.7

月曜日		
プール	スタジオ①	スタジオ②
		9:50～10:20 ストレッチ(井手)
10:40～11:10 アクアエクササイズ(井手)		
11:15～11:45 クロール 背泳ぎ		
13:15～13:45 水中ウォーキング(井手)		13:20～13:50 ストレッチ(荒木)
13:50～14:10 水中バレー(井手)	14:00～14:30 セルフケア(宮脇)	14:00～14:40 フィットダンス①(荒木)
14:50～15:20 週替わり 泳法(相良)	14:40～15:20 美姿勢ベーシック(宮脇)	14:50～15:20 フィットダンス②(荒木)
19:20～20:00 週替わり 泳法	18:15～18:45 スロートレーニング アドバンス(宮脇)	

火曜日		
プール	スタジオ①	スタジオ②
		9:50～10:20 ストレッチ(宮脇)
10:30～11:15 週替わり 泳法(相良)		10:30～11:10 セルフケア<<チェア>>(宮脇)
11:15～11:45 6.7コース フリー		11:20～12:00 スロートレーニング <<初級>>(宮脇)
13:15～13:55 アクアエクササイズ(榎木田)		13:30～14:00 ストレッチ(荒木)
14:00～14:30 水中ウォーキング(榎木田)		14:10～14:50 フィットダンス(荒木)
19:20～19:50 泳法[初級]	18:15～18:45 美姿勢アドバンス(宮脇)	
20:00～20:15 水中バレー		

水曜日		
プール	スタジオ①	スタジオ②
		9:50～10:20 ストレッチ(井手)
10:40～11:10 水中エクササイズ(榎木田)		
11:15～11:35 水中バレー(榎木田)		
13:15～13:55 アクアエクササイズ(荒木)		13:20～13:50 ストレッチ(榎木田)
14:00～14:30 水中ウォーキング(荒木)	14:00～14:40 元気はつらつ運動(宮脇)	14:00～14:40 フラダンス(榎木田)
	14:50～15:20 セルフケア(宮脇)	
		17:20～18:00 フィットダンス(荒木)
19:20～20:00 スキルアップ 泳法		18:15～18:45 代謝UP ワークアウト(荒木)

木曜日		
プール	スタジオ①	スタジオ②
		9:50～10:20 ストレッチ(井手)
10:30～11:15 スキルアップ(相良)		10:30～11:00 セラバンド(井手)
11:15～11:45 6.7コース フリー		11:10～11:40 ストレッチボール(井手)
13:15～13:45 水中ウォーキング(吉賀)		
13:50～14:20 クロール 背泳ぎ(吉賀)	14:00～14:30 セルフケア<<チェア>>(宮脇)	
	14:40～15:20 元気はつらつ運動 <<チェア>>(宮脇)	14:50～15:20 フィットダンス(荒木)
19:20～19:50 泳法[初級]		18:15～18:45 フラダンス(榎木田)
20:00～20:15 水中バレー		

金曜日		
プール	スタジオ①	スタジオ②
		9:50～10:20 ストレッチ(宮脇)
10:40～11:10 水中ウォーキング(井手)	10:30～11:10 ゆっくりピラティス(宮脇)	10:30～11:00 バランスボール(榎木田)
11:15～11:45 クロール 背泳ぎ		11:20～12:00 バレトン(榎木田)
13:15～13:55 アクアエクササイズ(荒木)		13:20～13:50 ストレッチ(榎木田)
14:00～14:30 水中ウォーキング(荒木)		14:00～14:40 フラダンス(榎木田)
		17:20～18:00 フィットダンス①(荒木)
19:20～20:00 週替わり 泳法		18:15～18:45 フィットダンス②(荒木)

土曜日		
プール	スタジオ①	スタジオ②
		10:40～11:10 ストレッチ(荒木)
		11:20～12:00 フィットダンス(荒木)
13:00～13:30 アクアエクササイズ(荒木)		13:20～13:50 ストレッチ(川路)
		14:00～14:40 ZUMBA(川路)
		14:55～15:25 オリジナルシェイプ(川路)
17:20～18:00 週替わり 泳法		

★フィットダンス・ズンバに参加される方、トレーニングルーム利用される方は室内シューズの着用をお願いします。

★担当及び内容が都合により変更・中止する場合があります。予めご了承ください。

★各種お届け締切は前月15日迄にフロントにてお手続きをお願いします。

営業時間 月～金 9:00～21:00  
土 9:00～19:00  
利用時間 月～金 9:10～20:50  
土 9:10～18:50  
定休日 日曜日

☎ 092-662-1461