

# 楽々クラブ レッスンタイムスケジュール

## 2024.12 ~ 2025.3

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)	10:30~11:10 すこやかヨガ(塩川)	
11:15~11:45 クロール 背泳ぎ	11:20~12:00 ゆる〜いヨガ(塩川)	
13:15~13:45 水中ウォーキング(福島)		13:20~13:50 ストレッチ(荒木)
13:50~14:10 水中バレー(福島)	14:00~14:40 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)	14:50~15:30 美姿勢ベーシック(宮脇)	14:50~15:30 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)	19:00~20:30 スタジオ①解放 

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①(荒木)
		15:00~15:30 フィットダンス②(荒木)
19:20~19:50 泳法[初級]	18:15~18:45 美姿勢アドバンス(宮脇)	19:00~20:30 スタジオ①解放 
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)	14:00~14:40 元気はつらつ運動(宮脇)	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)	《バランスボール》	14:00~14:40 フラダンス(榎木田)
	14:50~15:30 ゆっくりピラティス(宮脇)	
19:20~20:00 スキルアップ 泳法	18:30~20:30 スタジオ①解放 	

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)		13:20~13:50 ゆる〜いヨガ(塩川)
13:50~14:20 クロール 背泳ぎ(吉賀)	14:00~14:40 セルフケア《チェア》(宮脇)	14:00~14:40 すこやかヨガ(塩川)
	14:50~15:30 元気はつらつ運動 《チェア》(宮脇)	14:50~15:30 健康空手(塩川)
19:20~19:50 泳法[初級]	19:00~20:30 スタジオ②解放 	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(室井)		11:20~12:00 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 フラダンス(榎木田)
		17:10~17:50 フィットダンス(荒木)
19:20~20:00 週替わり 泳法	19:00~20:30 スタジオ②解放 	18:05~18:45 代謝UPワークアウト(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。

★各種お届け締切は当月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