

# 楽々クラブ レッスンタイムスケジュール

2025.12 ~ 2026.3

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(川路)
10:30~11:10 すこやかヨガ(塩川)	10:30~11:10 アイソレーションダンス(川路)	
11:20~12:00 ゆる~いヨガ(塩川)	11:20~12:00 週替わり シェイプ(川路)	
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	14:50~15:30 ゆっくりピラティス(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)	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		10:30~11:10 セルフケア「シェア」(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(福島)		13:30~14:00 ストレッチ(荒木)
14:00~14:30 水中ウォーキング(福島)		14:10~15:00 フィットダンス(荒木)
19:20~19:50 泳法[初級]	18:30~20:30 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(福島)
10:40~11:10 水中エクササイズ(福島)		
11:15~11:35 水中バレー(福島)		
13:15~13:55 アクアエクササイズ(福島)		13:20~13:50 ストレッチ(福島)
14:00~14:30 水中バレー& 水中トレーニング(福島)		14:00~14:40 フラダンス①(福島)
		14:50~15:10 フラダンス②(福島)
19:20~20:00 スキルアップ 泳法	19:00~20:30 スタジオ②解放	18:15~18:55 代謝UPワークアウト(福島)

木曜日		
プール	スタジオ①	スタジオ②
		9:30~10:20 スタジオ②開放
10:30~11:15 スキルアップ(相良)		10:30~11:10 すこやかヨガ(塩川)
11:15~11:45 6.7コース フリー		11:20~12:00 シェイプボクササイズ(塩川)
13:15~13:45 水中ウォーキング(吉賀)		13:20~13:50 ゆる~いヨガ(川路)
13:50~14:20 クロール 背泳ぎ(吉賀)	14:00~14:40 セルフケア「シェア」(宮脇)	14:00~14:40 すこやかヨガ(川路)
	14:50~15:30 元気はつらつ運動 「シェア」(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開放	18:15~18:55 フラダンス(福島)
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(室井)	10:30~11:10 ゆっくりピラティス(宮脇)	10:30~11:00 バランスポール(福島)
11:15~11:45 クロール 背泳ぎ(室井)	11:20~12:00 元気アップヨガ(宮脇)	11:20~12:00 バレトン(福島)
13:15~13:55 アクアエクササイズ(福島)		13:20~13:50 ストレッチ(福島)
14:00~14:30 水中バレー& 水中トレーニング(福島)		14:00~14:40 フラダンス(福島)
		17:20~18:00 フィットダンス(福島)
19:20~20:00 週替わり 泳法	19:00~20:30 スタジオ②開放	18:15~18:45 代謝UPワークアウト(福島)

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(宮脇)
		11:20~12:00 元気アップヨガ(宮脇)
13:00~13:30 元気はつらつ水中運動(宮脇)	13:00~13:40 フィットダンス①(福島)	
	13:50~14:20 フィットダンス②(福島)	
17:20~18:00 週替わり 泳法		

★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。

★レッスン中止・臨時休館等の連絡は全てメール(アプリ)配信で行います。ご登録お願い致します。

★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