

# 楽々クラブ レッスンタイムスケジュール

## 2026.4

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 シェイブ(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(宮脇)	
13:50~14:10 水中バレー(福島)	14:00~14:40 セルフケア(宮脇)	
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)	
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)		13:20~13:50 ゆる〜いヨガ(塩川)
14:00~14:30 水中ウォーキング(榎木田)		14:00~14:40 シェイブボックスサイズ(塩川)
		14:50~15:30 すこやかヨガ(塩川)
19:20~19:50 泳法[初級]	18:30~20:30 スタジオ①解放 	18:15~18:45 バレトン(榎木田)
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(榎木田)
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 水中ウォーキング(吉賀)		13:20~13:50 ストレッチ(榎木田)
14:00~14:20 水中バレー(吉賀)		14:00~14:40 フラダンス①(榎木田)
		14:50~15:10 フラダンス②(榎木田)
19:20~20:00 スキルアップ 泳法	19:00~20:30 スタジオ②解放 	

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 シェイブボックスサイズ(塩川)
13:15~13:45 水中ウォーキング(室井)		13:20~13:50 ゆる〜いヨガ(塩川)
13:50~14:20 クロール 背泳ぎ(室井)	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 	18:15~18:55 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(室井)	10:30~11:10 ゆっくりピラティス(宮脇)	10:30~11:00 バランスボール(榎木田)
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(榎木田)
13:15~13:55 元気はつらつ水中運動(宮脇)		13:20~13:50 ストレッチ(榎木田)
14:00~14:20 水中バレー(宮脇)		14:00~14:40 フラダンス(榎木田)
19:20~20:00 週替わり 泳法	19:00~20:30 スタジオ②解放 	

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)
	11:20~12:10 エアロピクス(榎木田)	11:20~12:00 元気アップヨガ(宮脇)
13:00~13:40 元気はつらつ水中運動(宮脇)		
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。

☎ 092-662-1461

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