

楽々クラブタイムスケジュール

2017/6

	月		火		水		木		金		土		日
	トレーニング	Pool	トレーニング	Pool	トレーニング	Pool	トレーニング	Pool	トレーニング	Pool	トレーニング	Pool	
10:00	ストレッチ 10:00~10:30 杉本		ストレッチ 10:00~10:30 美川		ストレッチ 10:00~10:30 井手		ストレッチ 10:00~10:30 井手		ストレッチ 10:00~10:30 井手		ストレッチ 10:15~10:45 荒木		<div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;"> 定休日 ※担当者は都合により変更する場合があります。ご了承ください。 </div>
10:30		アクアエクササイズ 10:40~11:15 井手	アンチエイジング 10:40~11:10 美川	流水で泳法♪ 10:40~11:10 相良		水中エクササイズ 10:40~11:10 美川	ボール運動 10:40~11:10 井手	4泳法 10:40~11:25 相良	ボール運動 10:40~11:10 美川	水中ウォーキング 10:40~11:10 相良			
11:00		お顔つけ クロール・背泳ぎ 11:25~11:55 井手		流水ウォーキング 11:15~11:45 井手		お顔つけ クロール・背泳ぎ 11:15~11:45 井手				お顔つけ クロール・背泳ぎ 11:15~11:45 相良		アクアエクササイズ 11:00~11:40 荒木	
11:30								ヌードルアクア 11:30~12:00 相良					
12:00													
13:00													
13:30		ボールアクア 13:15~13:55 榎木田	ストレッチ 13:20~13:50 井手	アクアエクササイズ 13:15~13:55 榎木田	ストレッチ 13:20~13:50 美川	アクアエクササイズ 13:15~13:55 荒木	ストレッチ 13:20~13:50 美川	流水運動 13:15~13:55 杉本		流水運動 13:15~14:00 相良			
14:00	ストレッチ 14:00~14:40 井手	水中バレー 14:00~14:20 榎木田	エアロビクス 14:00~14:40 井手	水中ウォーキング 14:00~14:30 榎木田	アンチエイジング 14:00~14:40 美川	水中ウォーキング 14:00~14:30 荒木	ひざ・腰の運動 14:00~14:40 美川	はじめての4泳法 14:00~14:30 杉本					
14:30		4泳法 14:50~15:30 杉本				4泳法 14:50~15:30 相良						ジュニア教室	
15:00		ジュニア教室		ジュニア教室		ジュニア教室		ジュニア教室		ジュニア教室	ストレッチ 15:00~15:30 美川		
19:00												プライベートレッスン 19:00~19:30 園田 ※要予約	
19:30			ストレッチ 19:30~20:00 太田		ストレッチ・ボール 19:30~20:00 岩本		ストレッチ 19:30~20:00 太田					流水運動 19:40~20:10 園田	
20:00		プライベートレッスン 20:00~20:30 岩本 ※要予約								プライベートレッスン 20:00~20:30 太田 ※要予約			
20:30		プライベートレッスン 20:40~21:10 岩本 ※要予約		泳法(初・中級) 20:40~21:10 太田		泳法(中・上級) 20:40~21:10 岩本		流水で泳法♪ 20:40~21:10 太田		泳法(中・上級) 20:40~21:10 太田			
21:00													
22:00	閉館		閉館		閉館		閉館		閉館		閉館		

※ジュニア教室・選手コースの時間帯はコースが十分に取れない場合があります。ご了承ください。

コース	月会費	
楽々クラブ	5,880円(税込)	月に何回でも好きな時間帯にご利用できます。
楽々クラブタイムリー	4,220円(税込)	1ヶ月以内に5回、好きな時間帯にご利用できます。

受付時間 月~金 9:45~21:30
土 9:45~20:30
定休日 毎週日曜日