

# 楽々クラブタイムスケジュール

2018/11~

	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	定休日	
9:00							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※担当及び内容が都合により変更する場合があります。</p> </div>	
10:00	ストレッチ 30 10:00~10:30 杉本	ストレッチ 30 9:50~10:20 美川	プライベート(初級) 9:50~10:20 相良 ※要予約	ストレッチ 30 10:00~10:30 井手	ストレッチ 30 9:50~10:20 井手	ストレッチ 30 10:00~10:30 井手		プライベートレッスン 9:50~10:20 楠本 ※要予約
10:30		アンチエイジング 10:30~11:10 美川	週替わり 泳法 10:30~11:10 相良		ボール運動 10:30~11:00 井手	スキルアップ 泳法 10:30~11:10 相良		ボール運動 10:40~11:10 美川
11:00		アクアエクササイズ 10:40~11:10 井手		水中エクササイズ 10:40~11:10 美川		水中ウォーキング 10:40~11:10 楠本		アクアエクササイズ 11:00~11:30 荒木
11:30		クロール~背泳ぎ 11:15~11:45 杉本		クロール~背泳ぎ 11:15~11:45 美川		クロール~背泳ぎ 11:15~11:45 楠本		
12:00								
13:00								
13:30		ボールアクア 13:15~13:55 榎木田	ストレッチ 30 13:20~13:50 荒木	アクアエクササイズ 13:15~13:55 榎木田	ストレッチ 30 13:20~13:50 美川	アクアエクササイズ 13:15~13:55 荒木		流水運動 13:15~13:55 杉本
14:00	ストレッチ 40 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 荒木	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
14:30		4泳法 14:50~15:30 杉本		4泳法 14:50~15:30 相良				
15:00		ジュニア教室 18:55迄		ジュニア教室 18:55迄		ジュニア教室 18:55迄		ジュニア教室 18:55迄
19:00			ストレッチ 30 19:10~19:40 岩川		アンチエイジング 19:10~19:40 美川			プライベート(初級) 19:10~19:40 春口 ※要予約
19:30		プライベート(初級) 19:10~19:40 園田 ※要予約		ストレッチ・ボール 19:10~19:40 春口				プライベートレッスン 19:10~19:40 杉本 ※要予約
20:00			水中ウォーキング 19:50~20:10 岩川			水中ウォーキング 19:50~20:10 岩川		流水運動 19:50~20:20 井手
20:30		プライベートレッスン 20:15~20:45 園田 ※要予約		週替わり 泳法 20:15~20:45 相良		プライベートレッスン 20:15~20:45 岩川 ※要予約		プライベートレッスン 20:15~20:45 春口 ※要予約
21:00	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	営業時間
楽々クラブ	5,880円(税込)	月~土 9:00~21:00
楽々クラブタイムリー	4,220円(税込)	月~土 9:10~20:50
		定休日 毎週日曜日

月に何回でも好きな時間帯にご利用できます。  
1ヶ月以内に5回、好きな時間帯にご利用できます。