

楽々クラブタイムスケジュール

2018/5

	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
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	
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	エアロビクス 10:40~11:10 井手	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
11:00		お顔つけ クロール・背泳ぎ 11:25~11:55 杉本		流水運動 11:15~11:45 井手	お顔つけ クロール・背泳ぎ 11:15~11:45 美川		ボール運動 10:40~11:10 美川	水中ウォーキング 10:40~11:10 楠本
11:30								お顔つけ クロール・背泳ぎ 11:15~11:45 楠本
12:00								
13:00		ボールアクア 13:15~13:55 榎木田	ストレッチ 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 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
13:30								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 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	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		
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
15:30								ジュニア教室
19:00								ストレッチ 15:00~15:30 荒木
19:30			ストレッチ 19:30~20:00 岩川		ストレッチ・ボール 19:30~20:00 岩本		ストレッチ 19:30~20:00 岩川	
20:00		プライベートレッスン 20:10~20:40 岩本 ※要予約		プライベートレッスン 20:10~20:40 岩川 ※要予約		プライベートレッスン 20:10~20:40 岩本 ※要予約		プライベートレッスン 20:10~20:40 岩本 ※要予約
20:30								プライベートレッスン 20:10~20:40 岩本 ※要予約
21:00		プライベートレッスン 20:50~21:20 岩本 ※要予約		泳法(平泳ぎ) 20:50~21:20 岩川		泳法(背泳ぎ) 20:50~21:20 岩本		流水で泳法♪ 20:50~21:20 岩川
21:30								お顔つけ~クロール 20:50~21:20 岩本
22:00	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館

定休日

※担当者は都合により変更する場合があります。

※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