野間スイミングスクール

スタジオ＆プール　スケジュール

2023年4月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	10:30～11:00 ルーシーダットン【高畑】		10:30～11:30 ピラティス＆ヨガ【細井】		10:30～11:20 はじめてエアロ【大澤】		10:20～10:50 ストレッチ		金曜日は 午後から営業いたします		10:30～11:30 ヨガ【保木本】	
11:00	11:00～12:00 ムエダイエット【高畑】	11:00～12:00 エンジョイスイミング		11:00～12:00 4泳法レッスン		11:00～12:00 はじめてスイミング／ウォーク＆ジョギング		11:00～12:00 がんばれスイミング				11:00～12:00 4泳法レッスン
12:00												
13:00		13:30～14:15 アクアビクス【飯塚】										
14:00			14:00～15:00 太極拳【羽田】									
15:00		14:30～15:30 4泳法レッスン	15:00～15:30 コアトレ＆ストレッチ	14:30～15:30 4泳法レッスン		14:30～15:30 4泳法レッスン			14:30～15:30 コアトレ＆ストレッチ	14:30～15:30 がんばれスイミング		
16:00								15:30～16:30 がんばれスイミング				
17:00												
18:00	**あなたの時間に合わせて自由にレッスン♪ トレーニングジム・プールは営業時間内いつでもご利用いただけます**											
19:00			19:30～20:00 おなかシメシメ		19:30～20:00 ダンベル体操						18:45～19:45 ねころビクス【高畑】	
20:00		20:00～21:00 マスターズ		20:00～21:00 4泳法レッスン		20:00～21:00 4泳法レッスン	20:10～20:55 バランスボール			20:00～20:45 ウォーク＆ジョギング		
21:00												
21:30												