スタジオ＆プール　スケジュール

野間スイミングスクール　大間々校

2025年11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 目覚めのストレッチ 【吉崎】		10:30～11:00 目覚めのストレッチ 【吉崎】		10:30～11:00 目覚めのストレッチ 【吉崎】		10:30～11:00 目覚めのストレッチ 【吉崎】		10:30～11:00 目覚めのストレッチ 【吉崎】		10:30～11:30 ルーシー ダットン 【高畑】	
11:00	11:00～12:00 ヨガ 【中林】	11:00～12:00 アクアビクス 【吉崎】	11:00～12:00 らくらく 筋トレ 【吉崎】		11:00～12:00 リズム ステップ 【塚越】	11:00～12:00 水中 ウォーキング 【吉崎】	11:00～12:00 ピラティス 【細井】	11:00～12:00 脂肪燃焼 ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ 【吉崎】	11:00～12:00 エンジョイ トレーニング 【高畑】	11:00～12:00 フィン＆スイム 【吉崎】		
12:00												
13:00			13:15～14:15 ベーシック ヨガ 【Chiho】						13:30～14:30 ﾁｪｱｴｸｻｻｲｽﾞ ＆ねころﾋﾞｸｽ 【高畑】			
14:00	14:00～15:00 フラダンス 【山本】			14:00～14:30 フィンスイム 14:30～15:30 4泳法 レッスン	14:00～14:30 はじめてスイミング 14:30～15:30 4泳法 レッスン	14:00～14:30 ステップアップ 14:30～15:30 エンジョイ スイム	14:00～15:00 腹筋リリース ヨガ 【中林】	14:00～14:30 フィンスイム 14:30～15:30 4泳法 レッスン		14:30～15:30 4泳法de フィンスイム		
15:00				14:30～15:30 エンジョイ スイム				14:30～15:30 エンジョイ スイム		14:30～15:30 エンジョイ スイム		
16:00	15:15～16:15 ピラティス＆ヨガ 【細井】											
17:00												
18:00									18:50～19:50 ステップ＆ ダンベル 【高畑】			
19:00	19:00～19:45 ズンバ 【斎藤花菜】		19:00～20:00 はじめて エアロ 【大澤】				19:00～19:45 ストレッチ＆ヨガ 【原】				19:00～20:00 ヨガ 【斎藤花菜】	
20:00	20:00～21:00 ヨガ 【斎藤花菜】	20:00～21:00 4泳法 レッスン		20:00～21:00 スイム＆バラエティー	20:00～21:00 4泳法 レッスン	20:00～21:00 レベルアップ スイム		20:00～20:30 エンジョイスイム 20:30～21:00 アクアウォーキング	20:00～21:00 ムエビート 【高畑】		20:00～21:00 レベルアップ スイム	
21:00												
21:30												