

秋 レッスンプログラム 2025年11月

春：3月～5月
秋：9月～11月
夏：6月～8月
冬：12月～2月

火			水			木			金			土			日			
スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	スタジオ	プール	テニス	その他
9:45-10:15 ストレッチ 砂川			9:45-10:15 ストレッチ 高田						9:45-10:15 ストレッチ 葛西	第1.3.5 小林 第2.4 嶋田								
10:30-11:15 フロー・ヨガ 水谷	10:30-11:15 中級スイム 高田		10:30-11:15 初級エアロ 水谷	10:30-11:15 アクアピクス 小田	10:30-12:00 初心テニス 須藤		10:30-11:10 クロール呼吸 慶徳		10:30-11:15 チェアストレッチ &エアロ 西久保	10:30-11:15 アクアダンス		10:30-11:15 初級エアロ HARU	10:30-11:30 中級スイム 慶徳	10:00-11:00 初心テニス エンジョイゲーム 田中	10:30-11:30 YOGA 嶋田	10:30-11:00 水中健康運動 高田		
11:30-12:00 メディカル フィットネス				11:30-12:10 初級中級スイム 高田			11:20-11:50 入門スイム 慶徳	11:30-12:20 入門テニス 勝野		11:30-12:00 初心スイム 勝野		11:00-12:00 Easy Run (有料) 相浦	11:00-12:00 初級テニス 田中			11:10-11:40 初心スイム 高田		
1回/550円							初めての方 対象						第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ			12:00-12:45 ウォーキング 相浦		
13:00-13:30 ストレッチ 葛西			13:00-13:30 チェアストレッチ 堀田			13:00-13:30 ストレッチ 堀田			13:00-13:30 ストレッチ 慶徳	第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ	13:00-14:30 初級中級テニス 田中	13:00-13:30 ストレッチ 葛西		第1.3.5 新 第2.4 小林	13:00-13:30 ストレッチ 葛西	第1 バタフライ 第2 背泳ぎ 第3 平泳ぎ 第4 クロール		
14:00-14:45 中級エアロ	14:00-14:30 アクアピクス		13:45-14:45 14:15-14:30 林村・バク・3か 松岡(菊)	14:00-14:30 水中健康運動 堀田		14:00-14:45 初級エアロ& ストレッチ 西井	14:00-14:40 初心初級スイム 堀田		14:00-14:45 脂肪燃焼エアロ 小田	14:00-14:45 初級中級スイム 高田		14:00-14:45 脂肪燃焼エアロ 山中	14:00-14:30 アクアピクス			14:00-14:45 1.2 初級エアロ 3.4.5 脂肪燃焼エアロ	14:00-16:00 サークル (登録必要)	
第1.2 水谷 第3.4.5 小林	14:40-15:10 初心スイム 高田			14:50-15:30 クロール 堀田			15:00-15:40 バタフライ 堀田			15:00-15:40 平泳ぎ 高田		15:00-15:40 自体重 トレーニング 葛西	14:40-15:10 初心スイム 堀田	第1.2 森本 第3.4.5 西井		14:45-15:30 初級中級スイム 高田		
													15:20-16:00 初級スイム 堀田					
19:00-19:45 オリジナルエアロ 太田	19:30-20:00 アクアピクス 慶徳		19:00-19:45 脂肪燃焼エアロ 小田			19:00-19:40 自体重 トレーニング 高田		19:00-20:00 初心初級テニス 葛西	19:00-19:45 脂肪燃焼エアロ 石原	19:00-20:00 初心テニス 堀口		19:00-19:45 骨盤調整ヨガ 藤田	第4のみ Music Feel Yoga(BASIC)					
20:00-20:45 ボクシング 四日市 ボクシングジム	20:10-21:00 中級スイム 慶徳		20:00-20:45 J・POPダンス 西久保	20:00-20:45 バタフライ 平泳ぎ 堀田		20:00-20:45 ボディケア&ヨガ みゆき	20:00-20:45 クロール 背泳ぎ 堀田		20:00-20:45 姿勢改善ヨガ 藤田	20:00-21:00 初級中級テニス 堀口		20:00-20:45 ダンス・フォーメス 西久保	20:00-20:45 クロール 背泳ぎ 堀田					
									</									