

ラポール秦荘けんこうプール レッスンプログラム

2024年4月～

月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール
9:30													
10:00							ウォーキング 10:00～10:30 竹井 ☺		初級太極拳 10:00～11:00 野瀬 ☺				
11:00	NEW ヨガ 10:45～11:45 酒村 ☺	ほくしストレッチ 10:30～11:10 國枝 ☺	ベビー スイム 10:15～11:15 ☺			ゆっくりエアロ 10:45～11:30 竹井 ☺	ベビー スイム 10:15～11:15 ☺		わんぱく スイム 10:15～11:15 ☺		子ども 水泳 9:15～12:15	空手教室 10:30～11:30	
12:00	NEW らくらく筋トレ 12:00～12:30 酒村 ☺	簡単ダンスエアロ 11:20～12:00 ☺	わんぱく スイム 11:15～12:15 ☺			けんこうヨガ 11:45～12:45 竹井 ☺			ヨガ 11:30～12:30 山田 ☺				
13:00	かんたんエアロ & ストレッチ45 12:45～13:30 柴田 ☺	ZUMBA30 12:30～13:00 山田 ☺				かんたんエアロ & タオルストレッチ 13:00～13:45 竹井 ☺	はじめてスイム 13:00～13:30 師橋 ☺		はじめてスイム 13:00～13:30 師橋 ☺				
14:00	レベルアップスイム 13:35～14:05 師橋 ☺	ヨガ 14:00～15:00 山川 ☺				レベルアップスイム 13:35～14:05 師橋 ☺			レベルアップスイム 13:35～14:05 師橋 ☺	ヨガ 13:30～14:30 小松 ☺		ヨガ 13:45～14:45 太田 ☺	
15:00		からだシェイプ 14:15～14:45 師橋 ☺			からだ改善ウォーキング 14:30～15:00 前上門 ☺								
16:00	わんぱく スイム 15:00～16:00	プレ 体操教室 15:00～16:00				わんぱく スイム 15:00～16:00			プレ 体操教室 14:45～15:45		幼児 体操教室 14:45～15:45		かんたんステップ 15:00～15:30 太田 ☺
17:00	キッズダンス 66CREW 16:45～17:45	子ども 体操教室 16:00～17:00				幼児 体操教室 15:45～16:45			幼児 体操教室 15:45～16:45		子ども 体操教室 16:00～17:00		
18:00	キッズダンス 66CREW 17:45～18:45	子ども 体操教室 17:00～18:00				子ども 体操教室 17:00～18:00			子ども 体操教室 17:00～18:00		子ども 体操教室 16:00～17:00		
19:00	かんたんエアロ 19:00～19:30 太田 ☺												
20:00	フラットハーンエクストリーム 19:40～20:10 太田 ☺	Slow Flow Yoga 19:15～20:00 山田 ☺				ヨガ 18:45～19:45 山本 ☺			エンジョイエアロ 18:45～19:30 太田 ☺				
21:00	からだリセット 20:20～20:50 太田 ☺	かんたんステップ 20:10～20:40 山田 ☺				ZUMBA45 20:00～20:45 山田 ☺			NEW ホテコンディショニング 19:45～20:45 太田 ☺				
22:00													



このマークのレッスンは、ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方・65歳以上の方も安心して楽しめます。