ラポール秦荘けんこうプール　レッスンプログラム

2025年6月～9月

	月		火		水	木		金		土		日	
	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ
9:30													
10:00		6月～9月の期間、陸トレは休講です。10月から開講いたします。		6月～9月の期間、陸トレは休講です。10月から開講いたします。	健康運動教室 隔週 10:00～10:45	ウォーキング 10:00～10:30 竹　井	6月～9月の期間、陸トレは休講です。10月から開講いたします。	初級太極拳 10:00～11:00 野　瀬	6月～9月の期間、陸トレは休講です。10月から開講いたします。	NEW 体操＆水泳（MIX） 10:15～12:15	6月～9月の期間、陸トレは休講です。10月から開講いたします。	空手教室 10:30～11:30	6月～9月の期間、陸トレは休講です。10月から開講いたします。
11:00	ヨ　ガ 10:45～11:45 酒　村		ほぐしストレッチ 10:30～11:10 國　枝			ゆっくりエアロ 10:45～11:30 竹　井							
12:00	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 國　枝			けんこうヨガ 11:45～12:45 竹　井		ヨ　ガ 11:10～12:10 酒　村					
13:00	かんたんエアロ ＆ ストレッチ45 12:45～13:30 柴田		ZUMBA30 12:05～12:35 國　枝			かんたんエアロ ＆ タオルストレッチ 13:00～13:45 竹　井							
14:00			ヨガ 13:50～14:50 山　川							ヨ　ガ 13:30～14:30 小　松		ヨ　ガ 13:45～14:45 太　田	
15:00	NEW 健康運動教室 隔週 14:45～15:30		NEW 幼児 体操教室 15:00～16:00		NEW 健康運動教室 隔週 14:45～15:30			NEW 幼児 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	
16:00			学童 体操教室 16:00～17:00		NEW 学童ダンス 15:45～16:45	幼児 体操教室 15:45～16:45		NEW 子ども 体操教室 15:45～16:45		子ども 体操教室 16:00～17:00			
17:00	キッズダンス 66CREW 16:45～17:45		学童 体操教室 17:00～18:00		NEW 学童ダンス 16:45～17:45	子ども 体操教室 17:00～18:00		子ども 体操教室 17:00～18:00		NEW 体操＆水泳（MIX） 17:00～18:00			
18:00	キッズダンス 66CREW 17:45～18:45												
19:00	かんたんエアロ 19:00～19:30 太　田		週替わりレッスン 19:00～19:45 太　田		キッズダンス 66CREW 19:00～20:00	スローヨガ 18:45～19:45 山　本		エンジョイエアロ 18:45～19:30 太　田					
20:00	ファットバーンエクストリーム 19:40～20:10 太　田		かんたん筋トレ ＆ストレッチ 20:00～20:45 竹　井		キッズダンス 66CREW 20:00～21:00	フローヨガ 20:00～20:45 山　本		ボディコンディショニング 19:45～20:45 太　田					
21:00	からだリセット 20:20～20:50 太　田												
22:00													

健康運動教室
月14:45～
水10:00～　14:45～

65歳以上の方対象で、1回500円の有料プログラムになります。月曜日のみ施設ご利用も可能です。詳細はチラシをご覧ください。

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お楽しみ頂けます。

①体操＆水泳MIXクラス

夏季(6月～9月)は水泳教室、その他(4月～5月・10月～3月)は体操教室を受講頂くクラスとなります。

※夏季のみのご入会はできません。
※夏季期間は同時間に体操教室を開講いたしません。

②陸トレ

ドライゾーンを利用し、トレーニングやレクレーションを行います。
低体力者の方や65歳以上の方を対象に体を動かす楽しさやお客様同士のコミュニティの場を提供するプログラムです。プログラム開講場所は、2階ビュー及びプールサイドとなります。