

ラポール秦荘けんこうプール レッスンプログラム

2026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					健康運動教室 隔週 10:00～10:45	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	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		ヨガ 11:10～12:10 酒村		体操&水泳 (MIX) 10:15～12:15		空手教室 10:30～11:30	
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							
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						ストレッチボール 14:00～14:30 前上門	ヨガ 13:30～14:30 小松		ヨガ 13:45～14:45 太田	
15:00		健康運動教室 14:45～15:30			健康運動教室 隔週 14:45～15:30			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 15:00～16:00		学童ダンス 15:45～16:45	幼児 体操教室 15:45～16:45		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 16:00～17:00		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		体操&水泳 (MIX) 17:00～18:00			
18:00	キッズダンス 66CREW 17:45～18:45		リトルキッズダンス 66CREW 18:00～18:45										
19:00	かんたんエアロ 19:00～19:30 太田		キッズダンス 66CREW 18:45～19:45		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	ファットバーンエアロ 19:40～20:10 太田					かんたん筋トレ &ストレッチ 20:00～20:45 竹井		ボテイ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				キッズダンス 66CREW 20:00～21:00								
22:00													

【健康運動教室】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リエーションを行います。65歳以上の方や低体力者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。