

2022年度
12月～3月

教室レッスンスケジュール 及び 担当インストラクター

曜日 場所 時間	火			水			木			金			土	
	アクアウイング		総合体育館 (陸上競技場)	アクアウイング		総合体育館	アクアウイング		総合体育館	アクアウイング		総合体育館	アクアウイング	
	フロア	プール		フロア	プール		フロア	プール		フロア	プール		フロア	プール
9:00	米沢 カラダ・脳活♪						根本 太極舞 9:15~10:00							E-1 幼児水泳 9:00~10:00
10:00	熊谷 バランス コーディネーション 10:10~11:10	小林 やさしい 水中運動 9:50~10:50	広瀬 やさしい 太極拳 10:00~11:00	関川 エンジョイ エアロ 10:10~11:00			熊谷 ZUMBA 10:15~11:00	米山 アクア ダンス 10:00~10:50	大人 卓球教室 9:30~11:00	小野 ハワイアン フラ 9:50~10:50	小林 ミットDEアクア 9:45~10:30			E-2 子ども水泳 10:05~11:05
11:00	関川 エアロ & ストレッチ 11:20~12:20	小山 フィンスイム 10:00~10:50		関川 ストレッチポール & ピラティス 11:15~12:15	石川 フィンスイム 11:00~11:50	塩入 親子 体操 11:00~12:00	八木 ヘルケア 11:10~12:10	おとなの スイムレッスン 11:10~12:00		酒井 癒しのヨーガ 11:00~12:00			小野澤 身体を整える ヨガ 11:00~12:00	ジュニア 水球 11:10~12:40
12:00	酒井 股関節を鍛えよう 12:30~13:30			関川 健康 エクササイズ 12:30~13:30			関川 DISCO WORLD 12:20~13:10			高橋 ストレッチ ヨガ 12:10~13:10				
13:00	関川 女性のための リンパコンディショニング 12:30~13:30													F-1 幼児水泳 13:00~14:00
14:00	小野 ベーシック ハワイアンフラ 13:45~14:45			小野沢 身体を整える ヨガ 13:40~14:40			小野沢 身体を整える ヨガ 13:35~14:35						山岸 キッズ HIPHOP C 13:00~14:00	
15:00		ラッコ (幼児水泳) 15:00~16:00					黒岩 大人バレエ ストレッチ 14:45~15:45						山岸 キッズ HIPHOP D 14:10~15:10	子ども 水泳教室
16:00		A-1 幼児 水泳教室 16:00~17:00		黒岩 幼児 バレエ 16:00~16:50		カワイ 体操教室A 16:00~17:00		C-1 幼児 水泳教室 16:00~17:00					山岸 キッズ HIPHOP E 15:20~16:20	F-4 14:05~15:05 F-3 15:10~16:10
17:00			曾根原 ジュニア サッカーA 17:00~18:30	A バレエ 17:00~17:50		曾根原 ジュニア サッカーB 17:00~18:30								NASC アーティストック スイミング教室 16:30~18:00
18:00	山岸 キッズ HIPHOP A 17:20~18:20	子ども 水泳教室 17:05~18:05	信州プレイブ ウォーリアーズ バスケボール教室 17:00~18:30	B バレエ 17:00~17:50	子ども 水泳教室 17:00~18:00	カワイ 体操教室B 17:15~18:15		子ども 水泳教室 17:00~18:30	長野ガロンス バレーボール 教室 17:00~18:30	黒岩 子ども バレエ 16:45~18:00	子ども 水泳教室 17:00~18:00	鮎澤・中島 キッズ サッカー 17:00~18:30		
19:00	山岸 キッズ HIPHOP B 18:30~19:30	A-2 17:05~18:05 A-3 18:10~19:10	ジュニア 卓球A 18:30~20:00	黒岩 子ども バレエ 18:00~19:15	B-3 17:00~18:00 B-2 18:05~19:05			C-2 17:05~18:05 C-3 18:10~19:10	ジュニア 卓球B 18:30~20:00	C 18:00~19:15	D-2 17:00~18:00 D-4 18:05~19:05			
20:00	鮎澤 ザ・サーキット 19:45~20:30			宮澤 ストレッチ & ピラティス 19:30~20:30	スタートスイム 19:30~20:15			高橋 タイ式ヨガ ルーシーダットン 19:30~20:30		小野沢 身体を整える ヨガ 19:45~20:45				
21:00				土屋 STRONG Nation 20:45~21:30				りゅう ハワイアン フラ 20:45~21:45						
22:00														

※ 事前申込型教室は申込期間中に事前申込が必要です。

※ 継続制教室についてはお問い合わせください。

当日参加型教室

事前申込型教室

継続制教室