

2023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		日
	アクアウィング		総合体育館 (陸上競技場)	アクアウィング		総合体育館	アクアウィング		総合体育館	アクアウィング		総合体育館	アクアウィング		アクアウィング
	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	プール
9:00	米沢 カラダ・脳活♪	小林 やさしい 水中運動					根本 太極舞			高沢 大人 卓球教室				E-1 幼児水泳	NASC アーティスティック スイミング教室
10:00	9:20~10:00 熊谷 バランス コーディネーション	9:50~10:50	広瀬 やさしい 太極拳	関川 エンジョイ エアロ			9:15~10:00 熊谷 ZUMBA	米山 アクア ダンス	10:00~10:50	9:30~11:00	小野 ハワイアン フラ	小林 ミットDEアクア	9:45~10:30	E-2 子ども水泳	9:30~11:00
11:00	10:10~11:10 関川 エアロ & ストレッチ	おとなの チャレンジスイム		関川 ストレッチポール & ピラティス	石川 フィンスイム		11:10~12:10 八木 ヘルケア	おとなの スイムレッスン	11:10~12:00		酒井 マインドフルネス ヨガ			小野澤 リセット ヨガ	
12:00	11:20~12:20 酒井 股関節を鍛えよう			関川 健康 エクササイズ			12:20~13:10 関川 DISCO WORLD				高橋 ストレッチ ヨガ				
13:00	12:30~13:30 関川 女性のための リンパコンディショニング			12:30~13:30 関川 健康 エクササイズ			12:20~13:10 小野沢 身体を整える ヨガ							山岸 キッズ HIPHOP C	F-1 幼児水泳
14:00	12:30~13:30 小野 ベーシック ハワイアンフラ			12:30~13:30 小野沢 身体を整える ヨガ			13:35~14:35 黒岩 大人バレエ ストレッチ							山岸 キッズ HIPHOP D	子ども 水泳教室
15:00		塩入 ラッコ (幼児水泳)					14:45~15:45 黒岩 大人バレエ ストレッチ							山岸 キッズ HIPHOP E	F-4 14:05~15:05 F-3 15:10~16:10
16:00		A-1 幼児 水泳教室		黒岩 幼児 バレエ		カワイ 体操教室A		C-1 幼児 水泳教室						山岸 キッズ HIPHOP E	
17:00			曾根原 ジュニア サッカーA	A 16:00~16:50	子ども	曾根原 ジュニア サッカーB		子ども		長野ガロンズ バレーボール 教室	黒岩 子ども バレエ	子ども	鮎澤・中島 キッズ サッカー		
18:00	山岸 キッズ HIPHOP A	子ども 水泳教室	17:00~18:30 信州プレイブ ウォーリアーズ バスケボール教室	B 17:00~17:50	子ども 水泳教室	17:00~18:30 カワイ 体操教室B		子ども 水泳教室		17:00~18:30	C 16:45~18:00	子ども 水泳教室	17:00~18:30		
19:00	山岸 キッズ HIPHOP B	A-2 17:05~18:05 A-3 18:10~19:10	16:00~17:00 エンジョイクラス スタンダードクラス	黒岩 子どもバレエ トウシューズクラス	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	D 18:00~19:15				
20:00	西 ザ・サーキット		17:15~18:45	E 18:00~19:15			高橋 タイ式ヨガ			18:30~20:00					
21:00	土屋 STRONG Nation		ジュニア 卓球A	宮澤 ストレッチ& ピラティス	スタートスイム		19:30~20:30								
22:00	20:45~21:30		18:30~20:00	19:30~20:30	19:30~20:15		19:30~20:30								

当日参加型教室
事前申込型教室
継続制教室

※ 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。