

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 9:15~10:00		高沢 大人 卓球教室 9:30~11:00					E-1 幼児水泳 9:00~10:00	NASC アーティストティック スイミング教室 9:30~11:00
10:00	熊谷 バランス コーディネーション 9:30~10:10		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		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	おとなの チャレンジスイム 11:00~11:50		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		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 New マインドフルネス ヨーガ 11:00~12:00			小野澤 New リセット ヨガ 11:00~12:00		
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													山岸 キッズ HIPHOP C 13:00~14:00	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 D 14:10~15:10	子ども 水泳教室 14:05~15:05
15:00		塩入 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 E 15:20~16:20	F-4 F-3 15:10~16:10
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							
17:00			曾根原 ジュニア サッカーA 17:00~18:30	A 16:00~16:50	子ども 水泳教室 17:00~18:00	曾根原 ジュニア サッカーB 17:00~18:30			長野ガロンズ 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			
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 16:00~17:00	B 17:00~17:50	B-3 17:00~18:00	カワイ 体操教室B 17:15~18:30		C-2 17:05~18:05		C 18:00~19:15	D-2 17:00~18:00				
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	エンジョイクラス スタンダードクラス 17:15~18:45	黒岩 子どもバレエ トウシューズクラス E 18:00~19:15	B-2 18:05~19:05			C-3 18:10~19:10	ジュニア 卓球B 18:30~20:00	D 18:00~19:15	D-4 18:05~19:05				
20:00	西 ザ・サーキット 19:45~20:30		ジュニア 卓球A 18:30~20:00	宮澤 ストレッチ& ピラティス 19:30~20:30				高橋 New タイ式ヨガ 19:30~20:30							
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															

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。