

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 10:15~11:15 | | 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 | | 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 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 | | 子ども 水泳教室 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 | A-2 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-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 | 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 | 鮎澤 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 | | 井上 New HIIT ATTACK 19:45~20:30 | | | | | |
| 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。