

2020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	
	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														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 10:00~11:00	小林 やさしい 水中運動 9:50~10:50 フィンスイム 10:00~10:50	広瀬 やさしい 太極拳 10:00~11:00	関川 中級 エアロ 10:00~11:00			根本 太極舞 9:15~10:00		米山 アクア ダンス 10:00~10:50	大人 卓球教室 9:30~11:00	鈴木 ハワイアン フラ 9:50~10:50	小林 ミッドDEアクア 9:45~10:30	小野澤 身体を整えるヨガ 10:00~11:00	E-2 子ども水泳 10:05~11:05
11:00					石川 フィンスイム 11:00~11:50	塩入 親子 体操 11:00~12:00								
12:00	関川 エアロ & ストレッチ 11:15~12:15	おとなの チャレンジスイム 11:00~11:50		関川 ポール & ピラティス 11:15~12:15			八木 ヘルスケア トレーニング 11:10~12:10		おとなの スイムレッスン 11:10~12:00		酒井 アロマヨーガ 11:00~12:00			ジュニア 水球 11:10~12:40
13:00	酒井 アロマヨーガで 股関節を鍛えよう 12:30~13:30	New		関川 健康 エクササイズ 12:30~13:30			関川 DISCO WORLD 12:20~13:20				高橋 ストレッチ ヨガ 12:10~13:10			
14:00	関川 女性のための リンパコンディショニング 12:30~13:30						小野澤 身体を整えるヨガ 13:35~14:35						山岸 キッズ HIPHOP C 13:00~14:00	F-1 幼児水泳 13:00~14:00
15:00	鈴木 ベーシック ハワイアンフラ 13:45~14:45			小野澤 身体を整えるヨガ 13:40~14:40									山岸 キッズ HIPHOP D 14:10~15:10	子ども 水泳教室 14:05~15:05
16:00		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 14:05~15:05 F-3 15:10~16:10
17:00		A-1 幼児 水泳教室 16:00~17:00	菅根原 ジュニア サッカーA 17:00~18:30	黒岩 子ども バレエ A 16:00~16:50 B 17:00~17:50		カワイ 体操教室A 16:00~17:00		C-1 幼児 水泳教室 16:00~17:00					菅根原 キッズ サッカー 17:00~18:30	NASC 子供 リズム 水泳教室 16:30~18:00
18:00	山岸 キッズ HIPHOP A 17:20~18:20	子ども 水泳教室 A-2 17:05~18:05 A-3 18:10~19:10	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		子ども 水泳教室 B-3 17:00~18:00 B-2 18:05~19:05	カワイ 体操教室B 17:15~18:15		子ども 水泳教室 C-2 17:05~18:05 C-3 18:10~19:10			黒岩 子ども バレエ C 16:45~18:00 D 18:00~19:15	子ども 水泳教室 D-2 17:00~18:00 D-4 18:05~19:05		
19:00	山岸 キッズ HIPHOP B 18:30~19:30		ジュニア 卓球A 18:30~20:00					ジュニア 卓球B 18:30~20:00						
20:00	根本 体幹 エクササイズ 19:45~20:30			宮澤 ストレッチ & ピラティス 19:30~20:30		米山 ナイト★アクア 19:30~20:30		高橋 タイ式ヨガ ルーシーダットン 19:30~20:30			土屋 STRONG Nation(30+) 19:45~20:30			
21:00				土屋 STRONG Nation(30+) 20:45~21:30				鈴木 ハワイアン フラ 20:45~21:45			小野澤 身体を整えるヨガ 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