

2021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	米沢 カラダ・脳活♪ 9:10～9:50	小林 やさしい 水中運動 9:50～10:50					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 10:00～11:00	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			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	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	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 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 12:20～13:20			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						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	F-1 幼児水泳 13:00～14:00
14:00	鈴木 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									山岸 キッズ HIPHOP D 14:10～15:10	子ども 水泳教室
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 14:05～15:05 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					山岸 キッズ HIPHOP F 16:15～17:45	NASC アーティスティック スイミング教室
17:00	山岸 キッズ HIPHOP A 17:20～18:20	子ども 水泳教室	菅根原 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	菅根原 ジュニア サッカーB 17:00～18:30		子ども 水泳教室	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	菅根原 キッズ サッカー 17:00～18:30		
18:00	山岸 キッズ HIPHOP B 18:30～19:30	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 バスケットボール教室 17:00～18:30	B 17:00～17:50	B-3 17:00～18:00 B-2 18:05～19:05	カワイ 体操教室B 17:15～18:15		C-2 17:05～18:05 C-3 18:10～19:10		C 16:45～18:00 D 18:00～19:15	D-2 17:00～18:00 D-4 18:05～19:05			
19:00	鮎澤 ザ・サーキット 19:45～20:30		ジュニア 卓球A 18:30～20:00	E 18:00～19:15				高橋 タイ式ヨガ ルーシーダットン 19:30～20:30						
20:00				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									
21:00				土屋 選替わりレッスン 20:45～21:30				鈴木 ハワイアン フラ 20:45～21:45					小野沢 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