

2022年度
4月～7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♪ 9:30~10:10	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	熊谷 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 ミット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 癒しのヨーガ 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 13:40~14:40			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					黒岩 大人バレエ ストレッチ 14:45~15:45						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										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	菅根原 ジュニア サッカーA 17:00~18:30	黒岩 幼児 バレエ 16:00~16:50		菅根原 カワイ 体操教室A 16:00~17:00	C-1 幼児 水泳教室 16:00~17:00						NASC アーティスティック スイミング教室 16:15~17:45	
17:00	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 17:00~18:30	A 16:00~16:50 B 17:00~17:50	子ども 水泳教室 17:00~18:00	菅根原 ジュニア サッカーB 17:00~18:30	子ども 水泳教室 17:05~18:05	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 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 B 18:30~19:30	A-2 17:05~18:05 A-3 18:10~19:10	ジュニア 卓球A 18:30~20:00	黒岩 子ども バレエ 18:00~19:15	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	ジュニア 卓球B 18:30~20:00	C 18:00~19:15	D-2 18:05~19:05				
19:00	鮎澤 ザ・サーキット 19:45~20:30			宮澤 ストレッチ& ピラティス 19:30~20:30										
20:00				土屋 選替わりレッスン 20:45~21:30	スタートスイム 19:30~20:15		高橋 タイ式ヨガ ルーシーダットン 19:30~20:30							
21:00							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