

たつの市新宮温水プール レッスン時間割 (2024年10月~12月)

	月		水		木		金		土		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9											9
10						青竹 (松尾)					10
		自力整体 (松本)		バランスコーディネーション	初心者 ※不定期開催 (藤縄)	9:30~10:15		バレトン (田中)			
	月替わり (※) 10:20~11:00	10:00~11:00	エクササイズ (山下)	(バル)	10:10~10:50		ゆるゆるエアロ (松尾)	10:00~10:45			
11											11
	4泳法 (※) 11:10~11:50	やさしい整体 (松本)	初級・中級 (山下)	ズンバ (バル)	4泳法 (藤縄)	10:30~11:15	アクアピクス (植田)	ピラティス (田中)			
		11:15~12:15	11:00~11:40	11:00~12:00	11:00~11:40		11:00~11:30	10:55~11:45			
12			ワンポイント (藤縄)		スタート&ターン (植田)	バレトン (福島)	クロール& バタフライ (竹本)			時間変更	12
	初心者 (小西) 12:30~13:00		11:50~12:30		11:50~12:30		11:40~12:20				
13			スイムプラス (竹本和)		初級・中級 (三木)	ヨガ (岡澤)	背泳ぎ& 平泳ぎ (竹本)	ズンバ (RIE)			13
	4泳法 (小西) 13:10~13:50	かるい体操 (松尾)	12:40~13:20	青竹 (松尾)	12:40~13:20	12:30~13:30	12:30~13:10	12:30~13:30			
		13:00~14:00									
14											14
		バランスアップヨガ (松尾)		バランスボール (松尾)						ズンバゴールド (二瓶)	
		14:10~15:10		13:55~14:40						14:00~14:45	
15											15
16											16
17											17
18											18
19											19
								かんたんエアロ (岡澤)	初級・中級 (三木)		
								19:00~19:50	19:20~20:00		
20											20
			4泳法 (三木)		4泳法 (竹本)		スイムプラス (藤縄)		中級・上級 (三木)		
			20:10~21:00		20:10~21:00		20:10~21:00		20:10~21:00		
21											21
22											22

(※)はコーチが日替わりで変わります。受付カウンター下の担当表を確認してください。

木曜日10:10からの初心者は不定期開催です。開催日は受付カウンター下で確認ください。

 ←わかたオル 必要クラス
  ←シューズ 必要クラス