たつの市新宮温水プール　レッスン時間割（2025年1月～3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										
						青竹（松尾）9:30～10:15				
10		自力整体（松本）10:00～11:00		バランスコーディネーション（バル）10:00～10:45	初心者 ※不定期開催（藤縄）10:10～10:50			バレトン（田中）10:00～10:45		
	月替わり（※）10:20～11:00		エクササイズ（山下）10:20～10:50			ゆるゆるエアロ（松尾）10:30～11:15				
11	スイムプラス（※）11:10～11:50	やさしい整体（松本）11:15～12:15	初級・中級（山下）11:00～11:40	ズンバ（バル）11:00～12:00	4泳法（藤縄）11:00～11:40		アクアビクス（植田）11:00～11:30	ピラティス（田中）10:55～11:45		
						バレトン（福島）11:30～12:20	クロール＆背泳ぎ（竹本）11:40～12:20			
12			バタフライ＆平泳ぎ（藤縄）11:50～12:30		スタート&ターン（植田）11:50～12:30					
	初心者（小西）12:30～13:00		4泳法（竹本和）12:40～13:20		スイムクリニック（三木）12:40～13:20	ヨガ（岡澤）12:30～13:30	ワンポイント（竹本）12:30～13:10	ズンバ（RIE）12:30～13:30		
13	4泳法（小西）13:10～13:50	かるい体操（松尾）13:00～14:00		青竹（松尾）13:00～13:45						
14				バランスボール（松尾）13:55～14:40						スンバゴールド（二瓶）14:00～14:45
		バランスアップヨガ（松尾）14:10～15:10								
15										
16										
17										
18										
19								かんたんエアロ（岡澤）19:00～19:50	らくらくスイム（三木）19:20～20:00	
20	4泳法（竹本和）20:10～21:00		4泳法（三木）20:10～21:00		4泳法（竹本）20:10～21:00		スイムプラス（藤縄）20:10～21:00		すいすいスイム（三木）20:10～21:00	
21										
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。

←わっかタオル必要クラス　←シューズ必要クラス