

真田山プール タイムスケジュール

子どものスイミングレッスン

スタジオレッスン

大人のスイミングレッスン

*のプログラムはレッスン料無料

	火		水		木		金		土		日		月					
	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	プール	スタジオ						
9:30													9:30					
10:00		<9:30~10:15> かんたんエアロ 15名*				<9:45~11:00> 背骨 コンディショニング (カルチャー) 20名			<9:30~10:45> 健美操 教室 20名				10:00					
11:00				<10:00~10:45> ひきしめエアロ 17名*						<10:00~11:00> 幼児 クラス	<10:15~11:00> かんたんエアロ 15名*		<10:30~11:15> たのしく ステップ 12名*	11:00				
12:00	<11:00~12:00> ベビー スイミング	ヨガブラーナ 15名	<11:00~12:00> ベビー スイミング	<11:00~11:30> ポール・ド・ブラ30 15名*	<11:00~12:00> ベビー スイミング	<11:15~12:00> ZUMBA 20名*	<11:00~12:00> ベビー スイミング	<11:00~11:45> ポール・ド・ブラ45 15名*	<11:00~12:00> 初心 クラス	<11:00~12:00> 学童 クラス	<11:15~12:15> リメイクヨガ60 15名	<11:10~11:35> ウォーキング	<11:30~12:30> 骨盤リセット 15名	12:00				
13:00	<12:10~13:00> フリースイミング レッスン		<12:10~13:00> フリースイミング レッスン		<12:10~13:00> フリースイミング レッスン		<12:10~13:00> フリースイミング レッスン		<12:00~13:00> 学童 クラス			<12:10~12:35> はじめてバタフライ		13:00				
14:00	<13:10~13:35> はじめて背泳ぎ	<13:00~13:45> つぎはこのエアロ 20名*	<13:10~13:35> ウォーキング	<13:00~14:00> ヨーガ 15名	<13:10~13:35> はじめてクロール	<13:00~14:00> ヨガブラーナ 15名	<13:10~13:35> ウォーキング	<13:00~13:45> つぎはこのエアロ 20名*	<13:00~14:00> ベビー スイミング	<13:00~14:00> ベビー スイミング	<13:10~13:35> はじめて平泳ぎ	<13:35~14:00> 14:00~ 平泳ぎ	<13:10~14:00> ZUMBA 20名*	<13:10~14:00> フリースイミング レッスン	<13:00~14:00> パワーヨガ 15名	14:00		
15:00	<14:00~15:00> すくすく クラス	<14:00~14:45> リメイクヨガ45 15名*	<14:00~15:00> すくすく クラス	<14:15~15:30> ピラティス (カルチャー) 18名	<14:00~15:00> すくすく クラス	<14:15~14:45> まずはこの ステップ12名*	<14:00~15:00> すくすく クラス	<14:00~14:45> 整ヨガ 20名*	<14:00~15:00> 幼児 クラス	<14:00~15:00> 幼児 クラス	<14:10~14:35> はじめてバタフライ	<14:35~15:00> 15:00~ バタフライ	<14:00~15:15> ピラティス (カルチャー) 18名	<14:10~14:35> はじめて平泳ぎ	<14:15~15:00> ZUMBA 20名	15:00		
16:00	<15:00~16:00> 幼児 クラス		<15:00~16:00> 幼児 クラス		<15:00~16:00> 幼児 クラス	<15:00~16:00> 幼児 クラス	<15:00~16:00> 幼児 クラス		<15:00~16:00> 学童 クラス	<15:00~16:00> 学童 クラス				<15:35~16:00> はじめてクロール	<15:15~16:00> ボール コンディショニング 15名	16:00		
17:00	<16:00~17:00> 初心 クラス		<16:00~17:00> 初心 クラス		<16:00~17:00> 初心 クラス	<16:00~17:00> 初心 クラス	<16:00~17:00> 初心 クラス		<16:00~17:00> 学童 クラス	<16:00~17:00> 学童 クラス		<16:10~16:35> クロール				17:00		
18:00	<17:00~18:00> 学童 クラス		<17:00~18:00> 学童 クラス		<17:00~18:00> 学童 クラス	<17:00~18:00> 学童 クラス	<17:00~18:00> 学童 クラス										18:00	
19:00	<18:00~19:00> 学童 クラス	<18:45~19:30> ZUMBA 20名*	<18:00~19:00> 学童 クラス	<18:45~19:30> かんたん ストリートダンス 15名*	<18:00~19:00> 学童 クラス		<18:00~19:00> 学童 クラス	<18:45~19:30> かんたんエアロ 15名*									19:00	
20:00	<19:10~20:00> フリースイミング レッスン		<19:10~20:00> フリースイミング レッスン		<19:10~20:00> フリースイミング レッスン		<19:10~20:00> フリースイミング レッスン											20:00
20:30																		20:30

休館日

2020/04~2021/3/31