2024年 5月 レッスン変更・休講のお知らせ

大崎市市民プール アクア・パル

CENTRAL SPORTS

3日 金曜日

10:00 OPEN

スタジオ	キッズルーム	プール
1015-1045 FIT jam 永塚 正美		
45名定員		
1110-1150 ハタ・ヨガ 佐々木 美幸		
45名定員		
1210-1250 ヨガ 酒井 絵美子		
45名定員		1300-1340 アクアビクス 永塚 正美
	1900-1940 コア ヒーリング 師山 瞳	
	24名定員	
	1950-2030 ファン ファイト 師山 瞳	
	24名定員	

21:00 END

4日 土曜日

10:00 OPEN

スタジオ	プール
1030-1110 ワークアウト ヨガ 土田 哲	
45名定員	
1125-1205 ファイト アタック BEAT 土田 哲	
45名定員	

21:00 END

14日・21日・28日 火曜日

10:00 OPEN

スタジオ	プール
1015-1055 フィール ヨガ 佐藤 明子	1020-1100 アクア サーキット 永塚 正美
45名定員	
1110-1150 コンビネーション エアロ 遠藤 智生	1110-1150 中級水泳 永塚 正美
45名定員	1200-1240 フィン スイム 永塚 正美
1215-1255 ボディメイク トレーニング 遠藤 智生	
45名定員	
奇数日: 1310-1350 コンビ ネーション ステップ 遠藤 智生 / 偶数日: 1310-1350 ファン ファイト 遠藤 智生	
18名定員 / 45名定員	
	1530-1630 幼児スイミング スクール ※1コース使用
	1630-1730 児童スイミング スクール ※4コース使用
1800-1840 ボディメイク トレーニング 遠藤 智生	1730-1830 児童スイミング スクール ※2コース使用
45名定員	
奇数日: 1850-1930 シンプル エアロ 遠藤 智生 / 偶数日: 1850-1930 シンプル ステップ 遠藤 智生	
45名定員 / 18名定員	

21:00 END

10日・17日・24日・31日 金曜日

10:00 OPEN

スタジオ	キッズルーム	プール
1015-1045 FIT jam 永塚 正美		
45名定員		
1110-1150 ハタ・ヨガ 佐々木 美幸		1100-1140 水中歩行 スクール ※練習カレンダーは大崎市市民プールホームページをご確認ください
45名定員		
1210-1250 陰(Yin) ヨガ 小山 理香		1145-1245 成人水泳 スクール ※練習カレンダーは大崎市市民プールホームページをご確認ください
45名定員		1300-1340 アクアビクス 永塚 正美
1530-1630 幼児体育 スクール		1530-1630 幼児スイミング スクール ※1コース使用
1630-1730 児童体育 スクール		1630-1730 児童スイミング スクール ※4コース使用
1730-1830 児童体育 スクール	1900-1940 コア ヒーリング 師山 瞳	1730-1830 児童スイミング スクール ※3コース使用
	24名定員	
	1950-2030 ファン ファイト 師山 瞳	
	24名定員	

21:00 END

26日 日曜日

10:00 OPEN

スタジオ	プール
1020-1100 コアトレ 師山 瞳	
45名定員	
1120-1200 ファン ファイト 師山 瞳	
45名定員	
1220-1300 コア ヒーリング 師山 瞳	
25名定員	
	1410-1440 背泳ぎ ⇒休講
	1445-1515 バタフライ ⇒休講
	1520-1600 中級水泳 ⇒休講

21:00 END