2024年 4月～レッスンスケジュール（受講対象：月会費会員限定）

2024年3月26日ホームページ掲載・配布　　大崎市市民プール　アクア・パル

火曜日（10:00 OPEN）

スタジオ
- 内容時間変更
- 1015-1055 ワークアウトヨガ　土田 哲　45名定員
- 1110-1150 コンビネーションエアロ　遠藤 智生　45名定員
- 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　18名定員
- 偶数日 1310-1350 ファンファイト　遠藤 智生　45名定員
- 1800-1840 ボディメイクトレーニング　遠藤 智生　45名定員
- 奇数日 1850-1930 シンプルエアロ　遠藤 智生　45名定員
- 偶数日 1850-1930 シンプルステップ　遠藤 智生　18名定員

プール
- 1020-1100 アクアサーキット　永塚 正美
- 1110-1150 中級水泳　永塚 正美
- 1200-1240 フィンスイム　永塚 正美
- 時間変更
- 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
- 1730-1830 児童スイミングスクール　※2コース使用
- 内容変更

21:00 END

水曜日（10:00 OPEN）

スタジオ
- 1015-1055 ファンクショナルトレーニング　永塚 正美　45名定員
- 1105-1145 シンプルエアロLOW　永塚 正美　45名定員
- 1200-1240 ZUMBA　須藤 綾　45名定員
- 1300-1340 コアヒーリング　25名定員
- 1630-1730 キッズチアダンススクール　カスミ
- 1730-1830 キッズチアダンススクール　カスミ
- 1830-1930 キッズチアダンススクール　カスミ

キッズルーム

プール
- 1100-1200 成人水泳スクール　※練習カレンダーはホームページをご確認ください
- 1210-1250 水中歩行スクール　※練習カレンダーはホームページをご確認ください。
- 1300-1330 初級水泳　永塚 正美
- 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
- 1730-1830 児童スイミングスクール　※3コース使用
- 1900-1940 ストレッチ　師山 瞳　24名定員
- 1900-2000 成人水泳
- 1950-2030 コアトレ　師山 瞳　24名定員

21:00 END

木曜日（10:00 OPEN）

スタジオ
- キッズルーム
- 1120-1200 月イチ介護予防教室　※毎月第2木曜日前日までの予約制　24名定員

プール
- 1020-1050 アクアダンス　永塚 正美
- 1100-1130 水泳入門　永塚 正美
- 第1・3・5週 1140-1210 平泳ぎ　永塚 正美
- 第2・4週 1140-1210 バタフライ　永塚 正美
- 1220-1320 スイミングトレーニング　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 児童スイミングスクール　※2コース使用

21:00 END

金曜日（10:00 OPEN）

スタジオ
- 1015-1045 FIT jam　永塚 正美　45名定員
- 1130-1210 ハタ・ヨガ　小山 理香　45名定員
- 1230-1310 陰(Yin)ヨガ　小山 理香　45名定員
- 1530-1630 幼児体育スクール
- 1630-1730 児童体育スクール

キッズルーム

プール
- 1100-1140 水中歩行スクール　※練習カレンダーはホームページをご確認ください
- 1145-1245 成人水泳スクール　※練習カレンダーはホームページをご確認ください
- 1300-1340 アクアビクス　永塚 正美
- 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
- 1730-1830 児童スイミングスクール　※3コース使用
- 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

土曜日（10:00 OPEN）

スタジオ
- 1000-1100 幼児体育スクール
- 1100-1200 児童体育スクール
- 1215-1245 STEP jam　永塚 正美　18名定員

キッズルーム
- 時間変更
- 1025-1105 ZUMBA　永塚 正美　24名定員
- 1115-1155 シンプルエアロ　永塚 正美　24名定員
- 1300-1340 ピラティス　永塚 正美　24名定員

プール
- 1030-1130 児童スイミングスクール　※4コース使用
- 1130-1230 幼児・児童スイミングスクール　※4コース使用
- 1330-1430 幼児・児童スイミングスクール　※4コース使用
- 1430-1530 幼児・児童スイミングスクール　※3コース使用

21:00 END

日曜日（10:00 OPEN）

スタジオ
- 変更
- 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

プール
- 奇数月 1410-1440 背泳ぎ　森田 駿
- 偶数月 1410-1440 クロール　森田 駿
- 奇数月 1445-1515 バタフライ　森田 駿
- 偶数月 1445-1515 平泳ぎ　森田 駿
- 1520-1600 中級水泳　森田 駿

21:00 END

＜成人水泳・水中歩行練習カレンダー・レッスン変更・休講のご案内について ＞

① 成人水泳・水中歩行カレンダー・レッスン変更・休講のご案内を配布していましたがecoの為、削減させて頂きます。