

2025年1月～レッスンスケジュール (受講対象:月会費会員限定)

2024年12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		水曜日		木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	キッズルーム	プール	スタジオ	キッズルーム	プール	スタジオ	キッズルーム	プール	スタジオ	プール
1015-1055 フィール ヨガ 佐藤 45名定員	1020-1100 アクア サーキット 永塚	1015-1055 ファンク シヨナル トレーニング 永塚 45名定員				1020-1050 アクアダンス 永塚	1015-1045 FIT jam 永塚 45名定員			1000-1100 幼児体育 スクール	1025-1105 ZUMBA 永塚 24名定員	1030-1130 児童 スイミング スクール ※4コース使用	1020-1100 コアトレ 師山 45名定員	
1110-1150 コンビネーション エアロ 遠藤 45名定員	1110-1150 中級水泳 永塚	1105-1145 シンプル エアLOW 永塚 45名定員	1100-1200 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		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	1100-1130 水泳入門 永塚	1110-1150 ハタ・ヨガ 佐々木 45名定員		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	1115-1155 シンプル エアロ 永塚 24名定員	1130-1230 幼児・児童 スイミング スクール ※4コース使用	1115-1155 ファン ファイト 師山 45名定員		
1215-1255 ボディメイク トレーニング 遠藤 45名定員	1200-1240 フィン スイム 永塚	1200-1240 ZUMBA 須藤 45名定員	1210-1250 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		第1・3・5週 1140-1210 平泳ぎ 永塚	第2・4週 1140-1210 バタフライ 永塚	1210-1250 陰(Yin) ヨガ 菊地 45名定員	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	1215-1245 STEP jam 永塚 18名定員			1210-1250 コア ヒーリング 師山 25名定員		
奇数日 1310-1350 コンビ ネーション ステップ 遠藤 18名定員	偶数日 1310-1350 ファン ファイト 遠藤 45名定員	1300-1340 コア ヒーリング 25名定員	1300-1330 初級水泳 永塚		1220-1320 スイミングトレーニング 永塚			1300-1340 アクアビクス 永塚		1300-1340 ピラティス 永塚 24名定員	1330-1430 幼児・児童 スイミング スクール ※4コース使用		奇数月 1410-1440 背泳ぎ 森田	偶数月 1410-1440 クロール 森田
<p><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 ></p> <p>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、削減させていただきます。</p> <p>② 成人水泳・水中歩行練習カレンダー・レッスン変更・休講のご案内を ホームページを掲示致します。「大崎市市民プール」で検索して下さい。</p>														
	1530-1630 幼児スイミング スクール ※1コース使用	1530-1630 幼児スイミング スクール ※1コース使用	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	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	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			1430-1530 幼児・児童 スイミング スクール ※3コース使用	奇数月 1445-1515 バタフライ 森田	偶数月 1445-1515 平泳ぎ 森田
	1630-1730 児童スイミング スクール ※4コース使用	1630-1730 キッズ チアダンス スクール ※4コース使用	1630-1730 児童スイミング スクール ※4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	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	1630-1730 児童体育 スクール			1520-1600 中級水泳 森田		
1800-1840 ボディメイク トレーニング 遠藤 45名定員	1730-1830 児童スイミング スクール ※2コース使用	1730-1830 キッズ チアダンス スクール ※3コース使用	1730-1830 児童スイミング スクール ※3コース使用	1730-1830 児童体育 スクール	1840-1920 ヨガ 佐々木 24名定員	1730-1830 児童スイミング スクール ※2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 24名定員	1730-1830 児童スイミング スクール ※3コース使用					
奇数日 1850-1930 シンプル エアロ 遠藤 45名定員	偶数日 1850-1930 シンプル ステップ 遠藤 18名定員	1830-1930 キッズ チアダンス スクール	1900-2000 成人水泳					1950-2030 ファン ファイト 師山 24名定員						
21:00 END		21:00 END		21:00 END			21:00 END			21:00 END			21:00 END	