

# 教室スケジュール

# 2025年 1月~

	月	火	水	木	金	土
9:20	9:20~9:50 からだメンテナンス 16名 垂井 📖 ★ マット (バスタオル持参)	9:20~9:50 入門ピラティス 16名 山下 📖 ★ マット	9:20~9:50 かんたんチェアヨガ 16名 降屋 📖 ★ イス	9:20~9:50 マットで筋トレ 16名 高見 📖 ★★ マット	9:20~9:50 イスでメンテナンス 20名 垂井 📖 ★ イス	9:20~9:50 ボールエクササイズ 16名 瀧本 ★★ イス
10:10	10:10~10:40 お水で筋トレ 20名 高見 ★★	10:00~10:40 らくらくクロールマスター 高見 (有料教室)	10:10~10:40 ダンベル体操 16名 瀧本 ★★ イス	10:10~10:40 水中サーキット 18名 野崎 ★★	10:10~10:40 入門スイム 10名 瀧本 📖 ★	10:10~10:40 水中ウォーキング 18名 野崎 📖 ★★
11:00	11:00~11:30 すわってエアロ 16名 瀧本 📖 ★★ イス	11:00~11:30 しっかりサーキット 16名 野崎 ★★ マット	11:00~11:30 エアロビクス 14名 福井 ★★	11:00~11:30 からだメンテナンス 16名 垂井 📖 ★ マット (バスタオル持参)	11:00~11:30 すわってサーキット 16名 高見 📖 ★★ イス	11:00~11:30 ヨガ 16名 降屋 📖 ★ マット (バスタオル持参)
13:20	13:20~13:50 からだスッキリ 10名 時光 📖 ★ マット (バスタオル持参)	13:20~13:50 のびのびストレッチ 9名 山下 📖 ★ マット	13:20~13:50 すわってサーキット 13名 降屋 📖 ★★ イス	13:20~13:50 ラダートレーニング 12名 野崎 📖 ★★	13:20~13:50 ストレッチポール 初級 11名 垂井 📖 ★ マット	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>★:ボルグ 9~11 ★★:ボルグ 11~13 📖:初めての方におすすめ *パーソナルレッスンは別途、ご相談ください やってみようスイム 9月 背泳ぎ 10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 クロール 1月 平泳ぎ 2月 平泳ぎ</p> </div>
14:15	14:15~14:45 ダンベル体操 9名 野崎 ★★ マット	14:15~14:45 水中サーキット 18名 野崎 ★★	14:15~14:45 水中ウォーキング 18名 瀧本 📖 ★★	14:15~14:45 やってみようスイム 12名 高見 ★★	14:15~14:45 らくらくサーキット 9名 野崎 📖 ★★ マット	
15:15	15:15~15:45 ヨガ 9名 降屋 📖 ★ マット (バスタオル持参)	15:15~15:45 ストレッチポール 中級 11名 垂井 ★ マット	15:15~15:45 フットケア 9名 福井 📖 ★	15:15~15:45 ピラティス 9名 山下 ★★ マット		