成人タイムスケジュール 2025.5～

時間	月		火		水		木		金		土
11:00	11:30-12:00 アクアビクス ★★★ 肥田野	11:00 ～ 12:30 フリー コース	10:45～12:00 泳法指導 （登録制）		 永泳謳！		11:30-12:00 ミュージック DE エクササイズ ★★★ 長島	11:00 ～ 12:30 フリー コース	10:45～12:00 泳法指導 （登録制）		
12:00	12:00-12:30 ストレッチ＆ リラックス ★ 高橋		12:10-12:50 エンジョイ スイム ☆☆ 肥田野	12:00 ～ 13:30 フリー コース					12:10-12:50 日替わりスイム ☆ 木村	12:00 ～ 13:30 フリー コース	12:00～ 13:30 フリー コース
13:00											12:50-14:00 ヒーリング ストレッチ 小糸
14:00	14:00-14:30 アクアビクス ★★★ 松井	14:00 ～ 16:00 フリー コース	14:00-14:30 水中運動 ★ 清水	14:00 ～ 16:00 フリー コース			14:00-14:30 New! はじめて 背泳ぎ ☆ 長谷川	14:00 ～ 16:00 フリー コース	14:00-14:30 水中 エクササイズ ★★ 竹村	14:00 ～ 16:00 フリー コース	ヒーリングストレッチは 陸上でのレッスン となります。 泳法指導又は らくら会員の方のみ 受講できます。
	14:30-15:00 ロングDEスイム ☆☆ 清水		14:30-15:00 ミュージック DE エクササイズ ★★★ 長島		14:30-15:00 アクアビクス ★★★ 稲葉	14:30 ～ 16:30 フリー コース	14:30-15:00 New!かっこよく バタフライ ☆☆ 木村		14:30-15:00 楽に クロール ☆ 松井		
15:00					15:00-15:20 脂肪燃焼 ★★★ 竹村						15:45～17:00 泳法指導 （登録制）
	【休校日】5月1日（木）～5月5日（月）										
19:30 21:00		19:30～ 21:00 フリーコース		19:30～ 21:00 フリーコース	19:15～20:30 泳法指導 （登録制）			19:30～ 21:00 フリーコース		19:30～ 21:00 フリーコース	