

成人タイムスケジュール 2025.6～

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)		6月  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～ 13:30 フリー コース			
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
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			14:00-14:30 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			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	フリー コース	14:30-15:00 アクアビクス ★★★ 稲葉	14:30-15:00 かっこよく バタフライ ☆☆ 木村	14:30-15:00 楽に 平泳ぎ ☆ 松井		フリー コース					
15:00					15:00-15:20 脂肪燃焼 ★★★ 竹村	フリー コース					15:45～17:00 泳法指導 (登録制)			
【フリータイム】2日(月)19:30～21:00														
19:30		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					
21:00														