

成人タイムスケジュール 2025.10～

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～ 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	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	12:50-14:00 ヒーリングストレッチ 小糸		
13:00												
14:00	14:00-14:30 アクアビクス ★★★ 松井	14:00 ～ 16:00	14:00-14:30 水中運動 ★ 清水	14:00 ～ 16:00	14:30-15:00 アクアビクス ★★★ 稲葉	14:30 ～ 16:30	14:00-14:30 初めて 平泳ぎ ☆ 長谷川	14:00 ～ 16:00	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 初めて バタフライ ☆☆ 清水	フリー コース	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 〇〇を 極めよう ☆☆ 木村	フリー コース	14:30-15:00 泳いで 脂肪燃焼 ☆☆ 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 9日(木)19:30～20:50 17日(金)14:00～16:00												
19:30		19:30～ 20:50 フリーコース		19:30～ 20:50 フリーコース	19:15～20:30 泳法指導 (登録制)			19:30～ 20:50 フリーコース		19:30～ 20:50 フリーコース		
21:00												