

成人タイムスケジュール 2025.9～

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 12:50-14:00 ヒーリングストレッチ 小糸	
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		
13:00												
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	14:30-15:00 アクアビクス ★★★ 稲葉	14:30 ～ 16:30 フリー コース	14:00-14:30 初めて 平泳ぎ ☆ 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。	
	New! 14:30-15:00 初めて バタフライ ☆☆ 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 〇〇を 極めよう ☆☆ 木村			14:30-15:00 泳いで 脂肪燃焼 ☆☆ 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 13日(土)、23日(火) フリータイム 19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												