

成人タイムスケジュール 2025.11～

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	11:00～12:00 泳法指導 (登録制)		 11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	11:00～12:00 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 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。		
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	14:00-14:30 水中運動 ★ 清水	14:00 ～ 16:00	New! 14:30 ～ 16:30 フリー コース		14:00-14:30 初めて クロール ☆ 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			
	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 はじめて 背泳ぎ ☆ 松井	フリー コース			
15:00					15:00-15:20 脂肪燃焼 ★★★ 竹村						16:00～17:00 泳法指導 (登録制)		
休校日 10日(木)～15日(土)													
19:30		19:30～ 20:50 フリーコース		19:30～ 20:50 フリーコース	19:30～20:30 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													