

成人タイムスケジュール 2025.12～

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)				11:30-12:00 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					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 アクアビクス ★★★ 稲葉	14:30 ～ 16:30	14:30-15:00 〇〇を 極めよう ☆☆ 木村	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	フリー コース						
休校日 28日(月)～1月3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														