

2023年12月 タイムテーブル

上社スイミングスクール 052(772)7373

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|--|------------------------------|--|---|--|-------------------------------|---|------------------------------|--|---|------------------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ |
| 10:00 | | 10:05~10:25 体幹 | | 10:15~11:00 はじめてエアロ【水野】45 | | 10:10~10:55 太極拳【五十嵐】45 | | 10:30~10:45 骨盤体操 | | 10:10~10:25 目覚まし体操 | 10:00 中級ク・背【緒方】60 | 10:00~10:30 バランスボール【水野】30 | | |
| 11:00 | 10:30 中級ク平バ【加藤】60 11:00 マスター【小久保】60 | 10:40~11:25 青竹【河村】45 | 10:30 上級四種目【鈴木】60 11:00 中級ク・背【加藤】60 | 11:10~11:55 チャレンジエアロ【水野】45 | 10:30 中級平・バ【永谷】60 11:00 マスター【夫馬】60 | 11:10~11:55 リbody【南】45 | 10:30 初中級(四種目)【夫馬】60 11:00 上級四種目【鈴木】60 | 10:50~11:35 らくらくエアロ【今井】30 | 10:30 上級四種目【緒方】60 11:00 中級ク・バ【加藤】60 | 10:35~11:20 美しいからだ作り【南】45 11:30~12:15 やさしいピラティス【南】45 | 10:30 上級四種目【夫馬】60 | 10:40~11:25 かんたんエアロ【水野】45 | | |
| 12:00 | | | | | | 12:05~12:50 アシュタンガヨーガ【南】45 | | | | 12:30~13:15 フラ【中村】45 | | | | |
| 13:00 | 12:30 期間限定初級【緒方】60 | | 12:40~13:40 美カラダバランス【坪井】60 | 12:30~13:15 足心ヨーガ【服部】45 | 12:30~13:15 アクアダンス【塚本】45 | 13:00~13:45 ズンバ【南】45 | 12:40~13:25 アクアフィン【角野】45 | | 12:30~13:15 期間限定初級【緒方】60 | 13:00 WK【永谷】45 | | 13:00 パレトン13:00~13:45【MAKI】45 | 12:30 初中級ク背バ【鈴木】60 | 13:00 週替わり45 |
| 14:00 | | 13:35~14:20 健美操【石川】45 | | | | | 13:45~14:15 マーチ&ストレッチ【角野】30 14:30~15:15 オリジナルアクア【坪井】45 | | | 13:00 | | 14:00~14:45 リラクゼーションヨガ【MAKI】45 | | 14:00~14:45 週替りアクア【週替り】45 |
| 15:00 | 14:30~15:15 アクアダンス【角野】45 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00 中級背・平【夫馬】60 | 19:30~20:30 癒しのヨガ【NANA】60 | 19:00 初級ク背バ【夫馬】 | 19:00~19:30 30分エアロ【三浦】30 19:40~20:10 ステップエアロ【三浦】30 20:20~20:50 ピラティス【三浦】30 | 19:00 ダンストレーニング 1週目と2週目のみ実施します。 10~12月限定ダンストレーニング【東條】45 | 19:00 初中級ク・バ【緒方】60 | 19:00 足心ヨーガ【服部】45 20:00~20:45 脂肪燃焼エアロ【HAL】45 | 19:00 中上級四種目【緒方】60 | 19:00 腹筋チャレンジ【小久保】30 | | 18:00 上級四種目【鈴木】60 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | 19:45 スーパージ【小久保】登録制 | | | |
| 21:00 | | | 20:40~21:25 整うアクア【久保田】45 | | | 20:00 スーパージ【小久保】登録制 | 20:45~21:30 リフレッシュアクア【塚本】45 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |

予約制
ネット予約
 (ネット定員: 13名)
窓口予約 9:30~
 (窓口定員: 2名)

*安全の為、
 ・アクアプログラム
 →開始5分以降
 ・スタジオプログラム
 →開始後
 ・泳法レッスン
 →開始15分以降
 のご参加は出来ません。
【日曜 週替わり 12月】
 一週目: スカーリング
 二週目: 横呼吸
 三週目: ターン
 四週目: 四種目キック

※スタジオレッスンは状況により月途中でも変更になる場合がございます。

22:00閉館

21:30閉館

17:00閉館