

令和 7 年 4 月 より

成人種目表

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日                      |
|--|--|--|--|--|--|------------------------|
| 6 5 4 3 2 1                                  | 6 5 4 3 2 1                                  | 6 5 4 3 2 1                                  | 6 5 4 3 2 1                                  | 6 5 4 3 2 1                                  | 6 5 4 3 2 1                                  | 6 5 4 3 2 1            |
| 11:00 :15<br>フリー 11:15 ウォーキング<br>安孫子         | 11:00 :15<br>フリー                             | 11:00 :15<br>フリー 11:10 健康コース<br>菊地           | 11:00 :15<br>フリー                             | 11:00 :15<br>フリー 11:15 ウォーキング<br>亮介          | 11:00 :15<br>フリー 11:00 アクア<br>本間             | 11:00 :15              |
| 11:30 :45<br>12:00 12:00                     | 11:30 :45<br>12:00                           | 11:30 :45              |
| 12:40 :40<br>リフレッシュ<br>那須                    | 12:45 :40<br>フリー アクア<br>菊地                   | 12:40 :40<br>リフレッシュ<br>菊地                    | 12:40 :40<br>リフレッシュ<br>菊地                    | 12:40 :40<br>リフレッシュ<br>亮介                    | 12:40 :40<br>フリー                             | 12:40 :40              |
| 13:00 :15<br>13:30 :45<br>中級 級 級 級 上級 上級 フリー | 13:00 :15<br>13:30 :45<br>中級 級 級 級 上級 上級 フリー | 13:00 :15<br>13:30 :45<br>中級 級 級 級 上級 上級 フリー | 13:00 :15<br>13:30 :45<br>中級 級 級 級 上級 上級 フリー | 13:00 :15<br>13:30 :45<br>中級 級 級 級 上級 上級 フリー | 13:00 :15<br>13:30 :45<br>中級 級 級 級 上級 上級 フリー | 13:00 :15<br>13:30 :45 |
| 14:00 :15<br>瀬野                              | 14:00 :15<br>本間 安孫子                          | 14:00 :15<br>瀬野 本間                           | 14:00 :15<br>菊地 那須                           | 14:00 :15<br>亮介                              | 14:00 :15<br>フリー                             | 14:00 :15              |
| 14:30  |  |  |  |  |  |                        |
| 15:00  |  |  |  |  |  |                        |
| 15:30  |  |  |  |  |  |                        |
| 18:10  |  |  |  |  |  |                        |
| 18:30 :45<br>フリー                             | 18:30 :45<br>初級 那須                           | 18:30 :45<br>フリー                             | 18:30 :45<br>フリー                             | 18:30 :45<br>フリー                             | 18:30 :45<br>フリー                             | 18:30 :45<br>閉館        |
| 19:00 :15<br>フリー                             | 19:00 :15<br>中級 上級 上級                        | 19:00 :15<br>本間                              | 19:00 :15<br>中級 上級 上級                        | 19:00 :15<br>安孫子                             | 19:00 :15<br>中級 上級 上級                        | 19:00 :15<br>加川        |
| 19:30 :45<br>フリー                             | 19:30 :45<br>初級 那須                           | 19:30 :45<br>フリー                             | 19:30 :45<br>フリー                             | 19:30 :45<br>那須                              | 19:30 :45<br>中級 上級 上級                        | 19:30 :45              |
| 20:00 :15<br>閉館                              | 20:00 :15<br>閉館        |
| 21:00  |  |  |  |  |  |                        |

注: 使用コースが参加人数によって変更になる場合があります。

注: 初めてスクールを受講される方はレッスン途中時間からは参加できませんのでご注意ください。