

東武スポーツクラブうつのみや レッスンスケジュール



2010年 7月 1日～

	火曜日		水曜日		木曜日			金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール		Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
10:00							10:00							10:00
10:30	ヨガ50 10:10~11:00 増山	スイミングスクール	ボディメイクサーキット50 10:10~11:00 齋藤(雅)	初級背泳ぎ 10:45~11:15 金田	ヨガ50 10:10~11:00 筒井	スイミングスクール	10:30	ヨガ40 10:10~10:50 遠山	初級クロール 10:45~11:15 阿部	ヨガ60 10:10~11:10 遠山	スイミングスクール			10:30
11:00							11:00							11:00
11:30	エアロ60 11:10~12:10 増山	アクアコア 11:30~12:00 齋藤	エアロマニア60 11:10~12:10 河俣	アクアピクス 11:30~12:00 柳内	エアロマニア60 11:10~12:10 筒井	アクアピクス 11:30~12:00 村上	11:30	エアロ50 11:00~11:50 筒井	アクアジョグ 11:30~12:00 菊地(な)	エアロ60 11:20~12:20 佐藤	アクアピクス 11:30~12:00 柳内	エアロ50 11:30~12:20 佐々木	スイミングスクール	11:30
12:00							12:00							12:00
12:30	ストレッチ40 12:20~13:00 加藤	初級クロール 12:10~12:40 齋藤	ストレッチ50 12:20~13:10 平山	アクアウォーク 12:10~12:40 柳内	ストレッチ40 12:20~13:00 加藤	アクアジョグ 12:10~12:40 菊地(な)	12:30	ストレッチ40 12:00~12:40 筒井	初級背泳ぎ 12:10~12:40 金田		アクアジョグ 12:10~12:40 齋藤			12:30
13:00							13:00							13:00
13:30							13:30	カルチャーフラダンス 12:55~13:55 齋藤(亜)	初級水泳 12:50~13:20 手塚			エアロマニア60 12:30~13:30 佐々木		13:30
14:00							14:00							14:00
14:30							14:30							14:30
15:00							15:00							15:00
15:30							15:30							15:30
16:00		スイミングスクール		スイミングスクール		スイミングスクール	16:00							16:00
16:30							16:30							16:30
17:00							17:00							17:00
17:30							17:30			エアロ60 17:00~18:00 神山				17:30
18:00							18:00							18:00
18:30	ファイトアタックビート50 18:30~19:20 小笠原		ヨガ60 18:30~19:30 甲高		エアロ40 18:30~19:10 高田	アクアピクス 19:00~19:45 村上	18:30	エアロマニア60 18:30~19:30 加藤		ボディメイクサーキット50 18:10~19:00 神山				18:30
19:00		ワンポイントレッスン 19:00~19:45 阿部		アクアジョグ 19:00~19:45 柳内		アクアピクス 19:00~19:45 村上	19:00				ワンポイントレッスン 19:00~19:30 齋藤			19:00
19:30							19:30							19:30
20:00	ボディメイクサーキット40 19:30~20:10 小笠原		ボディメイクサーキット40 19:40~20:20 加藤		エアロファン50 19:20~20:10 高田	フィンスイム 20:00~20:30 柳内	20:00	ヨガ60 19:40~20:40 遠山	アクアコア 19:45~20:15 齋藤			マスターズ練習会 19:45~20:30 金田		20:00
20:30							20:30							20:30
21:00	エアロ60 20:20~21:20 佐藤	ダイビング練習会 20:45~21:15 金田	エアロ50 20:30~21:20 加藤	スイムアラカルト 20:45~21:15 阿部	ヨガ60 20:30~21:30 遠山	アクアジョグ 20:45~21:15 柳内	21:00	エアロ50 20:50~21:40 佐々木	アクアピクス 20:30~21:00 加藤					21:00
21:30							21:30							21:30
22:00	エアロ50 21:30~22:20 増山	ワンポイントレッスン 21:30~22:00 阿部	ヨガ50 21:30~22:20 増山	アクアジョグ 21:30~22:00 菊池(み)	ヒップホップ60 21:45~22:45 鎌草	初級クロール 21:30~22:00 阿部	22:00							22:00
22:30							22:30							22:30
23:00							23:00							23:00

★スケジュールは変更になる場合もございますので予めご了承ください。