

Pacific sports club TOYOKAWA * レッスンスケジュール

2024年 4月3日～

	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
10:00	★ 肩こり・腰痛ウォーキング 10:15～10:45 (豊田)	ストレッチボール 10:15～10:45 (掛橋)	ファンウォーキング 10:15～10:45 (山本ま)	フレックスクッション 10:15～10:45 (豊田)	ダンベルウォーキング 10:15～10:45 (中山・嶋・佐藤)	ストレッチボール 10:15～10:45 (植村)	★ ヌードルウォーキング 10:15～10:45 (村松・佐藤)	フレックスクッション 10:15～10:45 (中山)	ダンベル体操 10:15～10:45 (木河・嶋)	★ ストレッチボール 10:15～10:45 (植村)		
11:00	クロール初級 11:00～11:45 (山本ま)	ストレッチ (植村) 11:00～11:30	クロール+4泳法 11:00～11:45 (山本ま)	ボール&タオル 11:00～11:30 (豊田)	背泳ぎ初級 11:00～11:30 (中山・嶋・佐藤)	クッションストレッチ (植村) 11:00～11:30	★ クロール 11:00～11:30 (村松)	からだほぐし (中山) 11:00～11:30		★ ストレッチ (植村) 11:00～11:30		ボクシング 10:00～13:00
12:00									アクアウォーキング 12:00～12:40 (金山)			
13:00	アクアウォーキング 13:00～13:40 (村松)			ストレッチボール 13:00～13:40 (小野)	シェイプウォーキング 13:00～13:40 (金山)						ファミリー フリースイミング 12:00～15:00 16:00～19:00	
14:00	★ のんびり2泳法 (Fly.Br) 14:00～14:45 (金山)		★ マスターズ初級 14:00～14:45 (金山)		のんびり2泳法 (Fr.Ba) 14:00～14:45 (植村・木河)		★ マスターズ初級 14:00～14:45 (植村)					
15:00												
16:00	フリースイミング						トレーニングジム			★ 開講・変更レッスン		
17:00	火～金 10:00～15:30/19:00～21:00 土 10:00～13:00/17:00～21:00 日 12:00～15:00/16:00～19:00						火～土 10:00～21:00 日 10:00～19:00			※ 火～金15:00～19:00 土14:00～17:00 日10:00～12:00 15:00～16:00		
	※ 化粧や整髪料は必ず落としてご利用下さい。						スタッフ対応はありません。					
18:00												
19:00									★ マスターズ(中級) (金山) 18:00～19:00 のんびり4泳法 18:00～18:45 (村松)			19:00退館
20:00	★ シェイプウォーキング 19:20～20:00 (村松)		★ アクアウォーキング 19:20～20:00 (小野・木河)			コアトレ 19:30～20:10 (掛橋)	★ シェイプウォーキング 19:20～20:00 (中山)	★ ストレッチボールPlus (村松) 19:30～20:00				
	21:00退館											

