

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

2024年 7月 2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 (嶋)	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 (佐藤)	フレックスクッション 10:15～10:45 (村松)	ダンベル体操 10:15～10:45 (木河)	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 (村松・金山) 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 (嶋)	クッションストレッチ 11:00～11:30 (植村)	クロール 11:00～11:30 (佐藤)	タオルDEストレッチ 11:00～11:30 (村松)		ストレッチ 11:00～11:30 (植村)		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	シェイプウォーキング 13:00～13:40 ★(金山)			ストレッチボール 13:00～13:40 (小野)	アクアウォーキング 13:00～13:40 ★(村松)						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 (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 スタッフ対応はありません。	
18:00									マスターズ(中級) (金山) 18:00～19:00 のんびり4泳法 18:00～18:45 (植村)			
19:00								体操場				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)			コアトレ 19:30～20:10 (掛橋)	アクアウォーキング 19:20～20:00 (木河)	ストレッチボールPlus (村松) 19:30～20:00				
	21:00退館											



営業時間
火～金 10:00～21:00
日 10:00～19:00