

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

2025年 9月 6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				
★スタジオレッスン HF24 火・木 13:00～15:00 水・金 12:15～15:00 土 12:00～17:30 タイムスケジュールは別紙をご確認下さい										ボクシング 10:00～13:00	10:00				
								ダンベル体操 10:15～10:45 (嶋)	ストレッチボール 10:15～10:45 (金山)		11:00				
									ストレッチ 11:00～11:30 (村松)		12:00				
											13:00				
ファンウォーキング 12:15～12:45 (山本)	ストレッチ 12:15～12:45 (村松・木河)	肩こり・腰痛ウォーキング 12:15～12:45 (豊田)	HF24 12:15～15:00	ダンベルウォーキング 12:15～12:45 (佐藤)	ストレッチボール 12:15～12:45 (豊田)	ヌードルウォーキング 12:15～12:45 (木河)	HF24 12:15～15:00	アクアウォーキング 12:00～12:40 (金山)	HF24 12:00～17:30	ファミリー フリースイミング 12:00～15:00 16:00～19:00	14:00				
クロール+4泳法 13:00～13:45 (山本)	HF24 13:00～15:00	アクアウォーキング 13:00～13:40 (金山)		背泳ぎ初級 13:00～13:30 (佐藤)	クロール初級 13:00～13:30 (嶋)	HF24 12:00～17:30		マスターズ初級 14:00～14:45 (村松)		15:00					
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 (村松)		のんびり2泳法(Fr.Ba) 14:00～14:45 (嶋)	マスターズ初級 14:00～14:45 (村松)			16:00							
										17:00					
フリースイミング トレーニングジム 火～金 12:00～15:30/19:00～21:00 土 10:00～13:00/17:00～21:00 日 12:00～15:00/16:00～19:00 ※ 化粧や整髪料は必ず落としてご利用下さい。												※ 火～金15:00～19:00	土14:00～17:00	日9:00～12:00	スタッフ対応はありません。
								マスターズ(中級) 18:00～19:00 (村松)			18:00				
		アクアウォーキング 19:20～20:00 (木河)		アクアウォーキング 19:20～20:00 (佐藤)	コアトレ 19:20～20:00 (掛橋)	アクアウォーキング 19:20～20:00 (嶋)	ストレッチボールPlus 19:30～20:00 (掛橋)	19:00							
								19:00退館		20:00					
21:00退館											営業時間 火～金 12:00～21:00 土 10:00～21:00 日 9:00～19:00				