

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

2026年 5月 08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	ストレッチボール 10:15～10:45		11:00					
									ストレッチ 11:00～11:30		12:00					
											13:00					
ファンウォーキング 12:15～12:45	ストレッチ 12:15～12:45		HF24 12:15～15:00	ダンベルウォーキング 12:15～12:45	ストレッチボール 12:15～12:45	ヌードルウォーキング 12:15～12:45	HF24 12:15～15:00	アクアウォーキング 12:00～12:40	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	HF24 13:00～15:00	アクアウォーキング 13:00～13:40		背泳ぎ初級 13:00～13:30	HF24 13:00～15:00	クロール初級 13:00～13:30		HF24 12:15～15:00						15:00		
のんびり2泳法 (Fly.Br) 14:00～14:45		マスターズ初級 14:00～14:45		のんびり2泳法(Fr.Ba) 14:00～14:45		マスターズ初級 14:00～14:45										
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 12:00～21:00 土 10:00～21:00 日 9:00～19:00 ※ 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。																
	アクアウォーキング 19:20～20:00				コアトレ 19:20～20:00		ストレッチボールPlus 19:30～20:00	マスターズ(中級) 18:00～19:00 のんびり4泳法 18:00～18:45		19:00退館	18:00					
				体操場												
アクアウォーキング 19:20～20:00		アクアウォーキング 19:20～20:00														
										 営業時間 火～金 12:00～21:00 土 10:00～21:00 日 9:00～19:00	20:00					
21:00退館																