かがやき館　かがやき館レッスンスケジュール一覧

時間	月	火		水		木		金		土		日	
		フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール
9:00	休館日												
10:00		リズムで骨盤調整（三沢）10:15～11:00	水中ウォーキング（上田）10:30～11:00	かんたん筋トレ①（星原）10:30～11:00	大人水泳教室（初級）（東）10:30～11:30	ストレッチ①（池田）10:30～11:00		初級ヨガ（竹下）10:30～11:30	水中ウォーキング（星原）10:30～11:00	リズムエクササイズ（星原）10:30～11:15		ポール＆ストレッチ（星原）10:30～11:15	
11:00		リンパストレッチ（三沢）11:15～12:00	アクアサーキット初級①（村上）11:15～11:45			ヨガ入門（池田）11:15～12:00			水中筋トレ＆リラックス（星原）11:15～11:45				
12:00			アクアサーキット中級①（村上）12:00～12:45		大人水泳教室（中級）（東）11:40～12:40						アクアサーキット初級②（星原）11:45～12:15		
13:00											アクアサーキット中級②（ 星原 ）12:30～13:15		
14:00		チェアビクス（上田）13:30～14:15		ザ・サーキット forビギナーズ（星原）13:30～14:15	ワンポイントスイム①（上野）13:30～14:15	ロコモ予防 生活筋力トレーニング（上田）13:30～14:15	ワンポイントスイム②（上野）13:30～14:15	アロマヨガ（池田）13:30～14:30	ワンポイントスイム③（上野）13:30～14:15	ZUMBA（池側）13:30～14:15		かんたん筋トレ②（村上）13:30～14:00	
15:00		姿勢改善・関節痛予防（上田）14:30～15:15				血流リンパ改善＆ストレッチ（上田）14:30～15:15							
16:00							子ども水泳入門（幼児）（上野）16:00～17:00						
17:00					子ども水泳教室（初級）（上野）17:00～18:00		子ども水泳入門（小学生）（上野）17:15～18:15		子ども水泳教室（上級）（上野）17:00～18:00				
18:00					子ども水泳教室（中級）（上野）18:15～19:15								
19:00		ZUMBA（池側 19:00～20:00）		ピラティス（松葉） 19:00～20:00		パンチ＆キック（星原）19:30～20:30		初中級ヨガ（甲斐）19:00～20:00		ストレッチ②（村上）19:00～19:30			
20:00													
21:00													