

# レッスontimeテーブル【2025年5月～2025年8月】

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
火曜日	スタジオクイック (ネオクラフト1階)																							
	双葉BGプール 子供用プール					休憩時間																		
	双葉BGプール 25mプール					休憩時間																		
			レッスン名変更																					
水曜日	竜王校 スタジオ		シェイプアップ エクササイズ (梶原) 定員25名		股関節ヨガ (きくみ) 定員20名																			
	双葉BGプール 子供用プール					休憩時間																		
	双葉BGプール 25mプール			アクアエクササイズ (緒方) 定員30名		休憩時間							大人のための 水泳教室(平泳ぎ) (永山) 定員15名											
木曜日	竜王中部公園 セミナーハウス	リラックス ヨガ① (塩田) 定員30名		リラックス ヨガ② (塩田) 定員30名					ピラティス (橋口) 定員30名		ホテメイク ピラティス (根津) 定員30名		カラダづくり 教室(緒方) 定員30名											
	双葉BGプール 子供用プール					休憩時間										休憩時間								
	双葉BGプール 25mプール			らくらく水中 運動教室 (伊藤) 定員30名		休憩時間						大人のための 水泳教室(初級) (伊藤) 定員20名				休憩時間								
金曜日	竜王中部公園 セミナーハウス									かんたんダンベル エクササイズ (佐久間) 定員30名		ゆったり エアロビクス (佐久間) 定員30名												
	双葉BGプール 子供用プール																							
	双葉BGプール 25mプール		かんたんアクア ウォーキング (緒方) 定員30名		休憩時間							大人のための 水泳教室(初級) (伊藤) 定員10名		女性のための 水泳教室(中級) (永山) 定員20名										

◎都合により、インストラクターやレッスン内容が変更、また、休講になる場合がございますのであらかじめご了承下さい。

◎開始時にはレッスンにご参加頂けるようご準備下さい。

◎定員は、先生と相談の上変更となる場合があります。

※【赤・実線】  
事前申込型  
レッスン

※ 爽快こども  
水泳教室

甲斐市  
創甲斐教育推進事業