下妻スポーツクラブ タイムスケジュール

2024. 7月～

月曜休館

火曜日

スタジオ	プール
10:30~11:00（30）LMバンプ	10:30~11:00（30）流水
バーチャル	鈴木友
11:15~11:45（30）LMバランス	11:15~11:45（30）ビギナー
バーチャル	太田
12:00~12:30（30）LM コンバット	12:00~12:30（30）背泳ぎ
バーチャル	鈴木友
12:45~13:15（30）LM コア	
バーチャル	
13:30~14:00（30）LM グリット(Ca)	
バーチャル	
14:15~14:45（30）LMバランス	
バーチャル	
ヒップホップスクール	スイミングスクール
19:30~20:30（60）LM バンプ	
木瀬	20:15~20:45（30）バタフライ
	猪野木
21:00~22:00（60）LM コンバット	
鹿野	

水曜日

スタジオ	プール
	10:00~12:30 小学校貸し切り
10:30~11:30（60）優しいヨガ	
染野	
11:45~12:15（30）LM コンバット	
バーチャル	
12:30~13:00（30）LMバンプ	
バーチャル	
13:15~13:45（30）LMバランス	
バーチャル	
14:00~14:30（30）LM コア	
バーチャル	
カワイ体操スクール	スイミングスクール
19:15~19:45（30）LM コンバット	
バーチャル	
20:00~21:00（60）エアリアルヨガ	20:15~20:45（30）クロール
関	猪野木
21:15~21:45（30）LMグリット（At）	
バーチャル	

木曜日

スタジオ	プール
10:30~11:30（60）マッスルシェイプ	10:30~11:00（30）流水
鈴木（由）	太田
11:45~12:15（30）LMバンプ	11:15~11:45（30）バタフライ
ミリー	鈴木友
12:30~13:00（30）LM コア	12:00~12:30（30）クロール
バーチャル	鈴木友
13:15~13:45（30）LMグリット(St)	
バーチャル	
14:00~14:45（45）LM バランス	
バーチャル	
15:00~15:45（45）LM コンバット	
バーチャル	
16:00~16:45（45）LM バンプ	
バーチャル	
アクションスクール	スイミングスクール
19:15~19:45（30）LM バンプ	
バーチャル	
20:00~20:45（45）LM コンバット	20:15~20:45（30）背泳ぎ
鹿野	由久
21:00~22:00（60）LMバランス	
バーチャル	

金曜日

スタジオ	プール
10:30~11:15（45）LM バンプ	10:30~11:00（30）ウオーキング
鹿野	増田
	11:30~12:00（30）平泳ぎ
11:45~12:45（60）エアロ&ステップ	佐怒賀
沼尻	
13:00~13:30（30）LM コンバット	
バーチャル	
13:45~14:15（30）LMバランス	
バーチャル	
14:30~15:00（30）LM コア	
バーチャル	
15:15~15:45（30）LMグリット(At)	
バーチャル	
16:00~16:30（30）LM コンバット	
バーチャル	
16:45~17:15（30）LM バンプ	
バーチャル	
17:30~18:00（30）LMバランス	
バーチャル	スイミングスクール
18:15~18:45（30）LM コンバット	
バーチャル	
19:00~19:30（30）LMグリット(Ca)	
バーチャル	
19:45~20:15（30）LM バンプ	
樋口	20:15~20:45（30）平泳ぎ
20:30~21:15（45）LM コンバット	由久
バーチャル	
21:30~22:00（30）LM コア	
バーチャル	

土曜日

スタジオ	プール
ピラティス（カルチャースクール）	
極真空手スクール	
12:00~12:30（30）LM コンバット	
バーチャル	
12:45~13:15（30）LM バンプ	
バーチャル	13:15~13:45（30）流水
	樋口
バレエダンススクール	
	スイミングスクール
17:45~18:15（30）LM コア	
バーチャル	
18:30~19:00（30）LMグリット	
小林	
19:15~19:45（30）LM コンバット	
バーチャル	
20:00~20:45（45）LM バンプ	
バーチャル	

日曜日

スタジオ	プール
14:15~15:00（45）LM バンプ	
バーチャル	
15:15~15:45（30）LMバランス	15:15~15:45（30）水泳教室
バーチャル	軍司
16:00~16:45（45）LM コンバット	
バーチャル	
17:00~17:30（30）LM コア	
バーチャル	

都合による急な変更となる場合がございます。予めご了承ください。