下妻スポーツクラブ タイムスケジュール 2025. 10月~

		火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
		スタジオ	プール	1	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	
	10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			10:00		
				-												-		
		10:30~11:00 (30)	10:30~11:00 (30)						10:30~11:00 (30)			10:30~11:00 (30)				1 1		
		LMパンプ	流水		10:30~11:30 (60)			10:30~11:30 (60)	流水		10:30~11:15(45) LM パンプ	ウオーキング		ビラティス		† l		
	11:00	バーチャル	佐怒賀	11:00	優しいヨガ	10:00~12:30	11:00	マッスルシェイプ	佐怒賀	11:00	LM 7/33	増田	11:00	(カルチャースクール)		11:00		
		11:15~11:45 (30)	11:15~11:45 (30)			小学校貸し切り			11:15~11:45 (30)	1	樋口	11:15~11:45 (30)	1					
		LMバランス	ビギナー		染野			鈴木(由)	背泳ぎ			クロール				]		
	12:00	バーチャル	鈴木	12:00	11:45~12:15 (30) LMパンプ		12:00	11:45~12:15 (30) LM コア	鈴木	12:00		佐恕賀	12:00			12:00		
		12:00~12:30(30) LM コンバット	12:00~12:30(30) 平泳ぎ		ミリー			バーチャル	12:00~12:30(30) バタフライ		11:45~12:45 (60) エアロ&ストレッチ			12:00~12:30(30) LM コンバット		-		
		バーチャル	鈴木		12:30~13:00 (30)			12:30~13:00 (30)	鈴木				_	バーチャル		-		
		12:45~13:15 (30)	25.11	-	12:30~13:00(30) LM コンバット			12:30~13:00(30) LMパンプ	2011		沼尻			12:45~13:15 (30)		1 1		
	13:00	LM コア		13:00	バーチャル		13:00	バーチャル		13:00	13:00~13:30 (30)		13:00	LM パンプ		13:00		
月		バーチャル		1	13:15~13:45 (30)			13:15~13:45 (30)			LM コンバット			バーチャル	13:15~13:45 (30)			
		13:30~14:00 (30)			LMバランス			LMグリット(At)			バーチャル				流水			
	14:00	LMパンプ		14:00	バーチャル		14:00	バーチャル		14:00	13:45~14:15 (30)		14:00		佐怒賀	14:00		
		バーチャル			14:00~14:30 (30)		_	14:00~14:45 (45)			LMバランス							
		14:15~14:45(30) LMバランス		-	LM コア		_	LM バランス		1	バーチャル					-	14:15~15:00 (45)	
		バーチャル			バーチャル		1	バーチャル		1	14:30~15:00 (30) LM コア					1	LM パンプ	
me e	15:00	77 777		15:00			15:00	77 777		15:00	バーチャル		15:00			15:00	バーチャル	
曜				+				15:00~15:45 (45)			15:15~15:45 (30)			バレェダンス		1	15:15~15:45 (30) 15:15~15:45 (30)	
								LM コンバット		-	LM パンプ		-	スクール			LMバランス 水泳教室	
	16:00			16:00			16:00	バーチャル		16:00	バーチャル		16:00			16:00	バーチャル 軍司	
	10.00			10.00			10.00	16:00~16:45 (45)		10.00	16:00~16:30 (30)		10.00				16:00~16:45 (45)	
				33				LM パンプ			LMグリット(Ca)						LM コンパット	
								15 - 3 - 11	•		バーチャル						If the li	
	17:00			17:00	カワイ体操		17:00	バーチャル		17:00	16:45~17:15(30) LM コンバット		17:00			17:00	パーチャル	
<b>4</b> 木		ヒップホップ			スクール						バーチャル				-		17:00~17:30 (30) LMコア	
		スクール									17:30~18:00 (30)				1		バーチャル	
	18:00		スイミング	18:00		スイミング	18:00	アクション	スイミング	18:00	LMバランス	スイミング	18:00	17:45~18:15 (30)	スイミング	18:00		
	18.00		スクール	18.00		スクール	10.00	スクール	スクール	18.00	バーチャル	スクール	10.00	LM コア	スクール	10.00		
											18:15~18:45 (30)			バーチャル				
											LM コア			18:30~19:00 (30) LMグリット(St)				
	19:00			19:00			19:00			19:00	バーチャル		19:00	バーチャル	-	19:00		
館			-								19:00~19:30(30) LM パンプ			77. 7.70	-		+	
AH								19:15~20:15 (60)			バーチャル		_	19:15~20:00 (45)				
	20.00	19:30~20:30 (60)		-	19:30~20:30 (60)		-	LMバランス			19:45~20:15 (30)			LM パンプ		1		
	20:00	LM パンプ		20:00	エアリアルヨガ		20:00			20:00	LMグリット(At)		20:00	バーチャル		20:00		
			20:15~20:45 (30)			20:15~20:45 (30)		バーチャル	20:15~20:45 (30)		バーチャル	20:15~20:45 (30)		20:15~20:45 (30)				
		樋口	平泳ぎ		関	バタフライ		20:30~21:00 (30)	クロール		20:30~21:15 (45)	背泳ぎ		LM コンバット				
	21:00		由久	21:00	20:45~21:15 (30) LM コンバット	倉持	21:00	LM パンプ	倉持	21:00	LM コンバット	由久	21:00	バーチャル		21:00		
		21,00- 22,00 (50)		-	バーチャル		1	バーチャル		]	バーチャル							
		21:00~22:00(60) LM コンバット		-	21:30~22:00 (30)		-	21:15~22:00 (45)				1:30~22:00 (30)			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。			
				-	LMグリット(Ca)		-	LM コンバット			LM パンプ				レッスン開始	台後の	入退場は禁止とします。 -	
	22:00	バーチャル		22:00	バーチャル		22:00	バーチャル		22:00	バーチャル		22:00			※怪我、	― 体調不良は除く。	
	ľ												]		•			
	'																	