下妻スポーツクラブ タイムスケジュール

2026. 5月～

月曜休館

火曜日

	スタジオ	プール
10:00		
11:00	10:30~11:00 (30) LMバンプ	10:30~11:00 (30) 流水
	ミリー	鈴木
	11:15~11:45 (30) LMバランス	11:15~11:45 (30) ビギナー
	バーチャル	増田
12:00	12:00~12:30 (30) LM コンバット	12:00~12:30 (30) バタフライ
	バーチャル	佐怒賀
	12:45~13:15 (30) LMバンプ	
13:00	バーチャル	
	13:30~14:00 (30) LM コア	
	バーチャル	
14:00	14:15~14:45 (30) LMバランス	
	バーチャル	
15:00		
16:00	ヒップホップスクール	
		スイミングスクール
17:00		
18:00		
19:00		
	19:30~20:30 (60) LM バンプ	
20:00	樋口	20:15~20:45 (30) クロール
		猪野木
21:00	21:00~22:00 (60) LM コンバット	
	バーチャル	
22:00		

水曜日

	スタジオ	プール
10:00		
		10:00~12:30 小学校貸し切り
11:00	10:30~11:30 (60) 優しいヨガ	
	染野	
	11:45~12:15 (30) LM コア	
12:00	バーチャル	
	12:30~13:00 (30) LMバンプ	
13:00	バーチャル	
	13:15~13:45 (30) LM コンバット	
14:00	バーチャル	
	14:00~14:30 (30) LMバランス	
15:00	バーチャル	
16:00	カワイ体操スクール	
		スイミングスクール
17:00		
18:00		
19:00		
	19:30~20:30 (60) エアリアルヨガ	
20:00	関	20:15~20:45 (30) 背泳ぎ
	20:45~21:15 (30) LM コンバット	倉持
21:00	バーチャル	
	21:30~22:00 (30) LMグリット(Ca)	
22:00	バーチャル	

木曜日

	スタジオ	プール
10:00		
	10:30~11:30 (60) マッスルシェイプ	10:30~11:00 (30) 流水
11:00	鈴木（由）	佐怒賀
	11:45~12:15 (30) LMバンプ	11:15~11:45 (30) 平泳ぎ
12:00	ミリー	鈴木
	12:30~13:00 (30) LM コア	12:00~12:30 (30) クロール
13:00	バーチャル	倉持
	13:15~13:45 (30) LMグリット(At)	
14:00	バーチャル	
	14:00~14:45 (45) LM バランス	
15:00	バーチャル	
	15:00~15:45 (45) LM コンバット	
16:00	バーチャル	
	16:00~16:45 (45) LM バンプ	
17:00	バーチャル	
	アクションスクール	
18:00		スイミングスクール
19:00		
	19:30~20:30 (60) LMバランス	
20:00	バーチャル	20:15~20:45 (30) 平泳ぎ
	20:45~21:15 (30) LM バンプ	倉持
21:00	バーチャル	
	21:30~22:00 (30) LM コンバット	
22:00	バーチャル	

金曜日

	スタジオ	プール
10:00		
	10:30~11:15 (45) LM バンプ	10:30~11:00 (30) ウオーキング
11:00	樋口	増田
	11:30~12:30 (60) エアロ&ストレッチ	11:30~12:00 (30) 背泳ぎ
12:00	沼尻	佐怒賀
13:00	13:00~13:30 (30) LM コンバット	
	バーチャル	
14:00	13:45~14:15 (30) LM コア	
	バーチャル	
15:00	14:30~15:00 (30) LMバランス	
	バーチャル	
16:00	15:15~15:45 (30) LM バンプ	
	バーチャル	
17:00	16:00~16:30 (30) LMグリット(St)	
	バーチャル	
18:00	16:45~17:15 (30) LM コンバット	
	バーチャル	
19:00	17:30~18:00 (30) LM コア	
	バーチャル	
20:00	18:15~18:45 (30) LMバランス	スイミングスクール
	バーチャル	
21:00	19:00~19:30 (30) LM コンバット	
	バーチャル	
22:00	19:45~20:15 (30) LMグリット(Ca)	
	バーチャル	20:15~20:45 (30) バタフライ
	20:30~21:30 (60) LM バンプ	猪野木
	バーチャル	

土曜日

	スタジオ	プール
10:00		
11:00	11:15~11:45 (30) LM コア	
	バーチャル	
12:00	12:00~12:30 (30) LM コンバット	
	バーチャル	
13:00	12:45~13:15 (30) LM バンプ	
	バーチャル	13:15~13:45 (30) 流水
14:00		樋口
	バレエダンススクール	
15:00		
16:00		
17:00		
		スイミングスクール
18:00	18:00~18:30 (30) LM コンバット	
	バーチャル	
19:00	18:45~19:15 (30) LMグリット(At)	
	バーチャル	
20:00	19:30~20:30 (60) LM バンプ	
	バーチャル	
21:00		
22:00		

日曜日

	スタジオ	プール
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
	14:15~15:00 (45) LM バンプ	
15:00	バーチャル	
	15:15~15:45 (30) LMバランス	15:15~15:45 (30) 水泳教室
16:00	バーチャル	峯司
	16:00~16:45 (45) LM コンバット	
17:00	バーチャル	
	17:00~17:30 (30) LM コア	
18:00	バーチャル	
19:00		
20:00		
21:00		

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。

レッスン開始後の入退場は禁止とします。

※怪我、体調不良は除く。