

エビス『らくらくメイト』タイムスケジュール

2021年5月より

以外は、自由にプールをご利用になれます。

※都合により一部プログラムを変更・休講する場合があります。

| 時刻 | 月曜日 | | | | | | | 火曜日 | 水曜日 | | | | | | | 木曜日 | 金曜日 | | | | | | | 土曜日 | | | |
|-------|-----|----|---|---|--------------------|---|------|-----|-----|---|---|-----------------------------|---|---|------|-----|-----|--------------------|---|---|----|---|------|-----|---|---|----------------------|
| | プール | | | | | | スタジオ | | プール | | | | | | スタジオ | | プール | | | | | | スタジオ | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 1 | 2 | 3 |
| 10:00 | 自 | 自 | 自 | 自 | 10:10 水中歩行 | | | 自 | 自 | 自 | 自 | 10:10 水中歩行 & ジョギング | | 自 | 自 | 自 | 自 | 10:10 水中歩行 | | 自 | 自 | 自 | 自 | | | | 10:00~11:00 本科クラス |
| | 由 | 由 | 由 | に | 10:30 | | | 由 | 由 | 由 | に | 10:30 | | 由 | 由 | 由 | に | 10:30 | | 由 | 由 | 由 | に | | | | |
| | に | に | に | m | | | | に | に | に | m | | | に | に | に | m | | | に | に | に | m | | | | 11:00 健身操 |
| | 歩 | 25 | 泳 | く | 10:40 初級 クラス | | | 歩 | 25 | 泳 | く | 10:40 とんでけ 腰痛 | | 歩 | 25 | 泳 | く | 10:40 初級 平泳ぎ | | 歩 | 25 | 泳 | く | | | | |
| 11:00 | く | m | く | こ | 11:10 | | | く | m | く | こ | 11:10 | | く | m | く | こ | 11:10 | | く | m | く | こ | | | | 11:10 はじめて エアロ |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |
| | こ | 泳 | コ | | | | | こ | 泳 | コ | | | | こ | 泳 | コ | | | | こ | 泳 | コ | | | | | 11:15 ダンベル 体操 |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | 11:40 ヨガ 教室 |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | 12:00 ヨガ 教室 |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | 12:40 |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | 13:00 |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | 14:00 |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | 15:00 |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | 16:00 |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | 17:00 |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | 20:00 |
| | コ | 泳 | コ | | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | コ | 泳 | コ | | | | | |