







# ロングウッド スポーツクラブ 成人スクール レッスンスケジュール

営業時間：月～金 / 10:00～22:00、土 / 9:00～22:00、日 / 9:00～18:00

	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
月				クロール/背泳ぎ 【初・中・上】 11:10～12:10	平泳ぎ/バタフライ 【初・中・上】 12:15～13:15	エアロビクス 13:15～14:00				フットサル 17:30～19:30			平泳ぎ/バタフライ 【初・中】 20:00～21:00	ウォーキング 【無料】 21:00～21:30	
火		アクアビクス 10:10～10:55											クロール/背泳ぎ 【中・上】 19:30～20:30	アクアビクス 20:35～21:20	
水			ピラティス 10:15～11:00	平泳ぎ/バタフライ 【初・中・上】 11:10～12:10	クロール/背泳ぎ 【初・中・上】 12:15～13:15	ウォーキング 【無料】 13:15～13:45							クロール/背泳ぎ 【初・中】 20:00～21:00		
木		アクアビクス 10:10～10:55											平泳ぎ/バタフライ 【中・上】 20:00～21:00		
金				クロール/背泳ぎ 【初・中・上】 11:10～12:10	平泳ぎ/バタフライ 【初・中・上】 12:15～13:15						フットサル 17:30～19:30		ピラティス 19:00～19:45	エアロビクス 20:00～20:45	アクアビクス 20:35～21:20
土						ウォーキング 【無料】 12:15～12:45				フットサル 16:30～19:30			クロール/背泳ぎ 【中・上】 19:30～20:30	クロール/背泳ぎ 【初】 20:30～21:30	
日				平泳ぎ/バタフライ 【中・上】 11:15～12:15	クロール/背泳ぎ 【中・上】 12:30～13:30						営業終了		