

2018. 10～

スタジオ & スイミングレッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング
10:00		ナイスミドル		成人 (初～上級)				成人 (初～上級)		ナイスミドル (初～上級)		成人 (初～上級)		CLOSE
10:30														
11:00		00												
11:30			15	ZUMBA 安達	15	ベーシックエアロ50 田辺	15	ローインパクト&ストレッチ 中野	15	ベーシックエアロ60 河合	15	ボクシングエアロ60 立岩	15	ローインパクト&ストレッチ 高坂
12:00														成人 (初～上級)
12:30			15	フリースタイルダンス KAORI	20	健康体操 奥村	30	ステップ30	15	スタート 小林(順)	15		15	社交ダンス 折山
13:00														機能改善水中運動
13:30			20	腰痛水泳	20	Club JAZZ	20	腰痛水泳	20	腰痛水泳	20	太極拳 長谷川	20	腰痛水泳
14:00			45	ルーシーダットン 奥村	15	Chika	15	青竹&骨盤ストレッチ 岡田	15	ヒーリングヨガ 岡田	15	腰痛水泳	15	フラダンス 小穴
14:30														ワンポイント1
15:00			45	成人 (初～上級)				成人 (初～上級)		成人 (初～上級)	45	骨盤矯正メンテナンス SANA		ワンポイント2
15:30														
16:00														ストレッチ 高坂
16:30														ワンポイント3
17:00			30	CLOSE	30	CLOSE	30	CLOSE	30	CLOSE	45	シェイプアップヨガ 高坂	30	ベーシックエアロ60 小林(順)
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30			00	ダンスエアロ50 小池	10	アクアウォーキング	00	はじめてピラティス 奥村	00	ZUMBA 立岩	50	成人 (初～上級)	30	
20:00			50	ステップ&ストレッチ 中野	00	ビューティーエアロ50 出岡	00	腰痛水泳	50	ヨガ 木村	30	※卓球	30	CLOSE
20:30														
21:00			00		00	ボディコンディショニング 小崎	50	ローインパクト 田辺	50					CLOSE
21:30														CLOSE

* 月曜日は休館日ですが、フィットネス会員は休館日利用料500円にてプール施設のみ16:30までご利用になれます。
 ・祝祭日はスタジオレッスンが特別プログラムとなります。プールは終日フリーコースを1レーンご用意いたします。
 ・2016年4月より、祝祭日にかかわらず月曜日が休館日となりますので、お間違いのないようお願いいたします。

◎レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。
 ※土曜日19:30～20:30は卓球の時間となります。
 ご利用の方が多数の場合は適宜交替してご利用くださいますようお願い致します。

CLOSE ……フィットネス会員はご利用できません。あらかじめご了承ください。