

H29. 4~

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 | 00 | | 00 | 成人 (初~上級) | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 成人 (初~上級) | 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 | | | 15 | | 05 | | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 成人 (初~上級) |
| 12:30 | | フリースイム* | 40 | ボクシングエアロ50 小内 | 20 | 健康体操 奥村 | 30 | ステップ30 | 15 | スタート 小林(順) | 15 | | 30 | |
| 13:00 | | | 30 | | 05 | | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 50 |
| 13:30 | | | 45 | | 20 | 腰痛水泳 | 20 | 腰痛水泳 | 20 | 腰痛水泳 | 20 | 腰痛水泳 | 20 | 50 |
| 14:00 | | | 30 | 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 | 太極拳 長谷川 | 15 | 50 |
| 14:30 | | | 45 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | 50 |
| 15:00 | | | 30 | 成人 (初~上級) | 30 | | 30 | 成人 (初~上級) | 30 | 成人 (初~上級) | 30 | 成人 (初~上級) | 30 | 50 |
| 15:30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 50 |
| 16:00 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 50 |
| 16:30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 50 |
| 17:00 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 50 |
| 17:30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 50 |
| 18:00 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 50 |
| 18:30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 50 |
| 19:00 | | | 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 佐々木 | 50 | 成人 (初~上級) | 30 | 30 |
| 19:30 | | | 50 | | 30 | | 45 | | 50 | | 30 | | 30 | 30 |
| 20:00 | | | 00 | ステップ&ストレッチ 中野 | 10 | ボディコンディショニング 小崎 | 00 | ローインパクト 田辺 | 15 | ヨガ 木村 | 00 | ※卓球 | 00 | 30 |
| 20:30 | | | 00 | | 00 | | 50 | | 50 | | 30 | | 30 | 30 |
| 21:00 | | | 00 | | 00 | | 50 | | 50 | | 30 | | 30 | 30 |
| 21:30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 |

* 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。
 ・平成28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。