

H29. 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 | 00 | | 00 | 成人 (初～上級) | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 成人 (初～上級) | 00 | | | | |
| 11:30 | | | 15 | ZUMBA | 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 | 00 | ベーシックエアロ60 河合 | 15 | ボクシングエアロ60 立岩 | 00 | ローインパクト&ストレッチ 高坂 | | | |
| 12:00 | | | 15 | 安達 | 05 | | 20 | 健康体操 奥村 | 00 | 00 | 15 | スタート 小林(順) | 15 | 30 | 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 | | 30 | ステップ30 | 00 | 00 | 00 | | 00 | 50 | | | |
| 13:00 | | | 30 | | 05 | 健康体操 奥村 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 50 | 社交ダンス 折山 | |
| 13:30 | | | 45 | | 20 | 腰痛水泳 | 20 | 腰痛水泳 | 20 | 腰痛水泳 | 20 | 腰痛水泳 | 20 | 20 | 05 | 機能改善水中運動 | |
| 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 | 00 | 00 | 00 | アクアエクササイズ 増田 |
| 14:30 | | | 45 | | 20 | | 30 | 成人 (初～上級) | 30 | 成人 (初～上級) | 30 | 成人 (初～上級) | 45 | 00 | 00 | 00 | ワンポイント1 |
| 15:00 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | ワンポイント2 |
| 15:30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | ワンポイント3 |
| 16:00 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | |
| 16:30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | |
| 17:00 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | |
| 17:30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | |
| 18:00 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | |
| 18:30 | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | |
| 19:00 | | | 00 | | 00 | | 00 | | 00 | | 00 | | 00 | 00 | 00 | 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 | 00 | 00 | 成人 (初～上級) | 00 | 00 | 00 | 00 | |
| 20:00 | | | 50 | | 00 | ビューティーエアロ50 出岡 | 45 | 腰痛水泳 | 50 | ZUMBA 佐々木 | 50 | | 30 | 30 | 30 | 30 | |
| 20:30 | | | 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 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | |
| 21:00 | | | 00 | | 00 | | 50 | 腰痛水泳 | 50 | ヨガ 木村 | 50 | | 00 | 00 | 00 | 00 | |
| 21:30 | | | 30 | | 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。