

スタジオ プログラム

火	水	木	金	土	日
				健康エクササイズ 10:20~10:45 2・4週目のみ 桑山	初級エアロ 10:30~11:15 山本
初級エアロ 11:00~11:45 加藤(美)	ボルドフラ 11:00~11:45 1・3週目のみ 岩下	青竹教室 11:15~11:45 袴田	健康エクササイズ 11:15~11:45 スタッフ	サーキットエアロ 11:00~11:45 佐藤(智)	
ヨガ 12:00~12:45 加藤(恵)	ダンスエアロ 12:00~12:45 笹野	ZUMBA (ズンバ) 12:00~12:45 加藤(美)	初級ボクシングエアロ 12:00~12:45 中村	ステップ 12:00~12:50 1・3週目のみ 岩下	
ハワイアン・フラ 13:00~13:45 堀田		ヨガ 13:00~13:45 山田			
キッズダンス 16:25~17:25 Takumi		キッズダンス 16:25~17:25 竹中			
ジュニアダンス 17:30~18:30 Takumi		ジュニアダンス 17:30~18:30 竹中			
ベリーダンス 19:30~20:15 1・3週目 横井	初級エアロ 19:30~20:15 水野	ヨガ 19:30~20:15 山田	ZUMBA (ズンバ) 19:30~20:15 竹中		
初級エアロ 19:45~20:30 2・4週目 加古					

お願い
レッスン開始10分以降の参加は
ご遠慮ください。

ご案内
・月末(29日・30日・31日)は
レッスンがお休みとなります。
・レッスン変更に伴う案内は
館内にてご案内しております。
ご確認ください。

プールプログラム

	火	水	木	金	土	日
10:00					スイミングスクール 9:35~10:35	
11:00	健康 ウォーキング 11:10~11:45	ベビースイミング 10:40~11:30	健康 ウォーキング 11:10~11:45	ベビースイミング 10:40~11:30	アクアピクス 11:00~11:30	自由 遊 泳
12:00	はじめて 青泳ぎ①② クロール③④ 11:50~12:20	きれいに クロール①② 背泳ぎ③④ 11:50~12:20	はじめて クロ・背①② 平・バタ③④ 12:00~12:30	はじめて クロ・背①② 平・バタ③④ 12:00~12:30	ポイントスイム 4泳法 12:00~12:40	
13:00	はじめて バタフライ①② 平泳ぎ③④ 12:25~12:55	ポイントスイム 4泳法 12:25~13:00	はじめて クロール①② 背泳ぎ③④ 12:40~13:10	きれいに 青泳ぎ①② クロール③④ 12:40~13:10	健康ウォーキング 13:00~13:35	
14:00		健康ウォーキング 13:00~13:35		健康ウォーキング 13:00~13:35		
18:30	お客様のスクール教室の為、プールのご利用はできません。(14:00~18:45)					
21:00	選手 18:30~21:00	選手 18:30~21:00	選手 18:30~21:00	選手 18:30~21:00	選手 18:30~21:00	
	ポイントスイム 4泳法 20:05~20:40	はじめて クロ・背①② 平・バタ③④ 20:05~20:35	マスターズメニュー 4泳法 20:05~20:45	ポイントスイム 4泳法 20:05~20:40	マスターズメニュー 4泳法 20:05~20:45	
	21:00閉館					

- ◇ 水分補給はプールサイドのみにてお願いいたします。
- ◇ レッスンにご参加の方は、トレーニングジム側のフロア上(赤台)の参加記入簿にご記入ください。
- ◇ 奥側より1コース目は歩行コースになり、2コース目はレッスンに参加されない方の自由遊泳コースとなっております。
- ◇ 日中、入り口手前より1~4コース目は、レッスンコースとなっております。
- ◇ 夜のレッスンにつきましては、奥側より2コース目・3コース目がレッスンコースとなります。
- ◇ 夜、自由遊泳コースが18:45~20:00は奥側より2コース目、20:00~レッスン終了までは手前側より3レーン目となります。
- ※ご利用状況により、選手クラスが使用させていただきまますので、予めご理解ご協力をお願いいたします。
- ◇ 毎週日曜日は親子プール解放日となっております。手前コースをご利用させていただく場合があります。