

2020年8月 スタジオ・プールプログラム スケジュール

※全プログラム整理券対応です

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10時		整理券18名		整理券18名		整理券18名		整理券18名		整理券18名		整理券18名	10時
11時		やさしいエアロ 10:30~11:15 所 あけみ		やさしいエアロ 10:30~11:15 鈴木 由美	有料プログラム ワポ・イントロ 11:00~11:50	やさしいエアロ 10:30~11:15 沼尻 祐子	有料プログラム ワポ・イントロ 11:00~11:50	アロマヨガ 10:30~11:15 野口 千恵子		やさしいエアロ 10:30~11:15 田村 光絵		ZUMBA30 10:45~11:15 白井 梨紗	11時
		整理券18名		整理券18名		整理券18名		整理券18名		整理券18名		整理券18名	
12時		おまかせストレッチ 11:35~12:05 所 あけみ	有料プログラム ワポ・イントロ 12:00~12:50	ショートエアロ 11:45~12:15 鈴木 由美		ポールストレッチ 11:35~12:05 沼尻 祐子		アロマヨガ 11:45~12:30 野口 千恵子		ポールエクササイズ 11:35~12:05 田村 光絵		トータルトレーニング 11:35~12:05 寺嶋 航平	12時
		整理券18名										整理券18名	
13時		リズム体操 13:00~13:40 中町 純子				整理券18名		リズム体操 13:00~13:40 中町 純子		やさしいステップ 13:00~13:45 鈴木 喜代美		12:25~12:45 寺嶋 航平	13時
		整理券18名								整理券18名			
14時		初めて加圧・背泳ぎ 14:00~14:50		初めてスイム 14:00~14:50		整理券15名		ヨガピラティス 14:05~14:50 鈴木 喜代美					14時
		整理券18名											
15時		ヨガ 15:30~16:15 月岡 幸恵											卓球利用
16時		ゆらりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00~16:50	ゆらりキッズ スイミング スポーツトレーニング 16:00~16:50										卓球利用
		整理券18名											卓球利用
17時		ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00~17:50		ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00~17:50	有料プログラム ゆらりキッズ HIPHOP 17:30~18:30		ゆらりキッズ スイミング 児童①②クラス 17:00~17:50	ゆらりキッズ 体育教室 17:00~17:50					卓球利用
		整理券18名		整理券18名									卓球利用
18時		やさしいエアロ 18:30~19:15 中町 純子		初中級エアロ 18:30~19:15 鈴木 由佳		整理券18名		初中級エアロ 19:00~19:45 秋田 久美子					卓球利用
		整理券18名		整理券18名									卓球利用
19時		ショートストレッチ 19:35~20:05 中町 純子		リラクゼーションストレッチ 19:35~20:05 鈴木 由佳		リラクゼーションストレッチ 20:05~20:35 田村 光絵		腹筋&ストレッチ 20:05~20:35 秋田 久美子					卓球利用
		整理券18名		整理券18名		整理券18名		整理券18名					卓球利用
20時													卓球利用
21時													卓球利用

※ 8月のプールプログラムはお休みです（有料プログラムを除く）

なお、有料成人スイミングは8月19日（水）から開始いたします。詳しくは、別紙をご確認ください

※ 時間変更しているレッスンがございます。お間違のないようご確認ください