

2021年10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													10時
11時	整理券16名 やさしいエアロ 10:30~11:15 腰痛・膝痛予防 11:00~11:40	整理券18名 おまかせストレッチ 11:35~12:05 所あけみ	整理券16名 水中エクササイズ 11:00~11:40	整理券18名 パルピタクトストレッチ 10:30~11:15 鈴木 由美	整理券16名 水中エクササイズ 12:00~12:40	整理券18名 やさしいエアロ 10:30~11:15 沼尻 祐子	整理券18名 ゆる〜りアロマヨガ 10:30~11:15 野口 千恵子	整理券18名 やさしいエアロ 10:30~11:15 田村 光絵	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 ZUMBA45 10:30~11:15 白井 梨紗	整理券18名 整理券18名	11時
		12時											
13時	整理券16名 アクアダンス 13:00~13:40 中町 純子	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	整理券18名 整理券18名	整理券18名 やさしいエアロ 13:15~14:00 中町 純子	整理券16名 アクアダンス 13:00~13:40 中町 純子	整理券18名 ステップ 13:00~13:45 鈴木 喜代美	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	整理券18名 整理券18名	13時
						14時							
15時	整理券16名 水中エクササイズ 14:00~14:40	整理券18名 ホテイクンテイクン 14:30~15:00 月岡 幸恵	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	整理券15名 ショートステップ 14:20~14:50 中町 純子	整理券16名 腰痛・膝痛予防 14:00~14:40	整理券18名 フラダンス スクール 14:00~15:30 中町 純子	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	整理券18名 整理券18名	14時
		15時											
16時	整理券18名 整理券18名	整理券18名 ヨガ 15:30~16:15 月岡 幸恵	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	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	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	整理券18名 整理券18名	15時
		16時											
17時	整理券18名 整理券18名	整理券18名 ゆるりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 16:00~16:50	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	整理券18名 ゆるりキッズ スイミング 幼児・児童①②クラス 16:45~17:35	整理券18名 ゆるりキッズ スイミング 幼児・児童①②クラス 17:00~17:50	整理券18名 ゆるりキッズ スイミング 幼児・児童①②クラス 17:00~17:50	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	整理券18名 整理券18名	16時
		17時											
18時	整理券18名 整理券18名	整理券18名 ゆるりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 17:00~17:50	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	整理券18名 ゆるりキッズ スイミング ジュニアクラス 17:40~18:40	整理券18名 ゆるりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00~18:50	整理券18名 ゆるりキッズ スイミング 幼児・初心者クラス 18:00~18:50	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	整理券18名 整理券18名	17時
		18時											
19時	整理券18名 整理券18名	整理券18名 やさしいエアロ 18:30~19:15 中町 純子	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	整理券18名 ファッショナブルトレーニング 19:00~19:45 田村 光絵	整理券18名 初中級エアロ 19:00~19:45 秋田 久美子	整理券18名 初中級エアロ 19:00~19:45 秋田 久美子	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	整理券18名 整理券18名	18時
		19時											
20時	整理券18名 整理券18名	整理券18名 ショートストレッチ 19:35~20:05 中町 純子	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	整理券18名 リラクゼーションストレッチ 20:05~20:35 田村 光絵	整理券18名 リラクゼーションストレッチ 20:05~20:35 田村 光絵	整理券18名 腹筋&ストレッチ 20:05~20:35 秋田 久美子	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	整理券18名 整理券18名	19時
		20時											
21時													21時

初めての方に限り
1回無料でご体験
いただけます!!
※フロント 要予約

【定員3名】※要予約
動画撮影を行いながら
より詳しく泳ぎのポイ
ントをお伝えします!

※ 有料プログラム の詳細は別紙をご参照ください

※ プールプログラムはプール改修工事の為、11/8 ~ 2/28 (予定) まで休講となります