

スポーツ総合センター サンアリーナ

2022年 4月～6月

| | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|---------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|------|-----------------------|------|-----|
| | 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 | プール |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 9:30～10:00 体幹トレ | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | 11:00～11:30 腰・膝痛ウォーキング | 11:00～11:20 AWA体操 | | 11:00～11:20 めざましストレッチ | | 11:00～11:40 姿勢改善ヨガ | | | | | |
| 12:00 | | | | | | 12:00～12:20 水泳入門 | | | | 12:00～12:50 こども講座 | | |
| 13:00 | | 13:00～13:30 初級スイミングⅡ | | 13:30～14:00 初歩Fr&Ba | | 13:00～13:30 中級スイミングⅡ | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 14:45～15:15 健康教室 | | | | | | | 14:00～14:40 Easyダンス | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | 16:00～16:50 こども講座 | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | 16:00～19:20 こども講座 | | 14:50～18:20 こども講座 | | 16:00～19:20 こども講座 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | 19:50～20:30 マスターズ | | 19:10～19:40 Enjoy! アクア | | 19:50～20:20 中級スイミングⅠ | | 19:10～19:40 フィンベル&ボール | | 19:00～19:40 姿勢改善ヨガ | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |

無料講座
 有料講座（事前申込、講座チケットが必要）

Fr…クロール, Ba…背泳ぎ, Br…平泳ぎ, Fly…バタフライ

スタジオ・プール共通 ※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。 ※都合によりプログラム及び担当インストラクターの変更・休講となる場合があります。

プール ※プールの利用時間は2時間です。 ※更衣室・プール内の人数制限あり、入場をお持ちいただく場合があります。 ※有料講座の受講の際、講座チケットの他プール利用料が必要です。

日曜営業時間
 プール：18：00まで
 体育館：18：00まで
 ※日曜日18：00以降の
 体育館利用は事前申請

フリーウォーキング・フリースイミング・子どもあそびコース