

スポーツ総合センター サンアリーナ

2022年 7月～9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												
11:00	10:20～11:00 姿勢改善ヨガ				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		11:30～12:00 腰・膝痛ウォーキング	11:40～12:00 AWA体操		12:00～12:20 水泳入門					12:00～12:50 こども講座		12:00～12:50 こども講座
13:00		13:00～13:30 初めてのFly	12:15～12:35 リズムステップ		12:40～13:10 初歩からFr&Ba			13:00～13:30 初めてのBr				
14:00			13:00～13:40 トータルエクササイズ		13:30～14:00 中級スイミングⅡ		14:00～14:40 Easyダンス					
15:00												
16:00				14:50～18:20 こども講座								
17:00												
18:00		16:00～19:20 こども講座										
19:00	19:00～19:30 体幹トレ											
20:00		19:50～20:30 マスターズ	19:10～19:40 Enjoy! アクア		19:30～20:00 体幹トレ		19:10～19:40 フィンベル&ボール			19:00～19:40 姿勢改善ヨガ		
21:00			20:00～20:30 初級4泳法		20:10～20:40 中級スイミングⅠ		20:00～20:30 初めてのFly					
22:00												

無料講座
 有料講座（事前申込、講座チケットが必要）

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。

Fr…クロール, Ba…背泳ぎ, Br…平泳ぎ, Fly…バタフライ

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