スポーツ総合センター サンアリーナ

2022年 10月~12月

	火		7 K		木			金		±		В		1
9:00	スタジオ プール	₽ P	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	7	スタジオ	プール	9:00
10:00			***************************************								_			10:00
11:00	11:00~11:3 腰・膝痛ウォーキ	ング					11:00~11:40 姿勢改善ヨガ						フリーウェ	11:00
12:00	12:00~12:40 姿勢改善ヨガ	フ リー ウ ォ	12:15~12:35 リズムステップ	フリーウォ		フ リ ー ウ オ		フ リ ー ウ オ	***************************************	こども講座	フリーウォ		こども講座 12:00~12:50 グ	12:00
13:00	13:00~13:30 初めてのFI		13:00~13:40 トータル エクササイズ	 + ン グ		12:40~13:10 初歩からFr&Ba キ ン 13:30~14:00		13:00~13:30 初めてのBr グ			キング		- - フ リ	13:00
14:00				-		中級スイミングⅡ	14:00~14:40 Fasyダンス						- スイミ	14:00
15:00		フリース		フリース		フリース		リース			フリース		ン グ ・ 子	15:00
16:00		イミング		イミング こども講座 グ		イミング		イミン こども講座 グ		こども講座	イミング		ども あそ	16:00
17:00	_ 18 / =#-	- 子		14:50~18:20				14:50~18:20		16:00~16:50	· 子		び コ ー ス	17:00
18:00	こども講座 16:00~19:	× :20 も あそび		子どもあそび		こども講座 16:00~19:20 も あそび		ナ ど も あ そ			どもあそ			18:00
19:00	19:00~19:30 体幹トレ	びコース		19:10~19:40 7			l	び コ 	19:00~19:40 姿勢改善ヨガ		びコース	日曜営業プール:	美時間 :18:00まで	19:00
20:00		30		Enjoy!アクア 20:00~20:30 初級4泳法		19:30~20:00 体幹トレ 20:10~20:40		フィンベル&ボール 20:00~20:30 初めてのFly	安 苏以普 3 7 1				:18:00 まで 8:00以降の	20:00
21:00						中級スイミング I		Management					川用は大会時のみ	21:00
22:00		<i>→</i>	(建 麻チケット。	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			F., 25	JI D 31	 			`h¬= /	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。