

スポーツ総合センター サンアリーナ

2022年 10月～12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													9:00
10:00													10:00
11:00		11:00～11:30 腰・膝痛ウォーキング						11:00～11:40 姿勢改善ヨガ					11:00
12:00	12:00～12:40 姿勢改善ヨガ		12:15～12:35 リズムステップ										12:00
13:00		13:00～13:30 初めてのFly	13:00～13:40 トータル エクササイズ		12:40～13:10 初歩からFr&Ba			13:00～13:30 初めてのBr					13:00
14:00						13:30～14:00 中級スイミングⅡ		14:00～14:40 Easyダンス					14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00		こども講座 16:00～19:20		こども講座 14:50～18:20		こども講座 16:00～19:20							18:00
19:00	19:00～19:30 体幹トレ			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			19:00
20:00		19:50～20:30 マスターズ		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					20:00
21:00													21:00
22:00													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
 体育館利用は大会時のみ
 事前申請