

しんきんサンアリーナ

2023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												
11:00		11:00~11:30 腰・膝痛ウォーキング						11:00~11:30 いきいき水中運動				
12:00		12:10~12:30 水泳入門	12:15~12:35 リズムステップ			12:00~12:30 初級バタフライ				12:00~12:50 こども講座		12:00~12:50 こども講座
13:00		13:00~13:30 初級クロール&背泳ぎ	13:00~13:40 Easyダンス			13:00~13:30 初級平泳ぎ		13:00~13:30 中級4泳法				
14:00					14:00~14:30 トータル エクササイズ		14:00~14:40 Easyダンス					
15:00												
16:00												
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				16:00~16:50 こども講座		
19:00	19:00~19:30 体幹トレ				19:00~19:40 Easyダンス					19:00~19:40 姿勢改善ヨガ		
20:00		19:50~20:30 マスターズ		20:00~20:30 初級クロール&背泳ぎ		19:30~20:00 体幹トレ		20:00~20:30 中級平泳ぎ&バタフライ				
21:00						20:10~20:40 スイムトレーニング						
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。

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