プログラムスケジュール 【R8年 4月～7月】

※事情により変更となる場合がございます。

火曜日

プール

- 11:00～11:30 シェイプアップウォーク 岡 ★★
- 12:00～12:30 初級バタフライ 山本 ★★
- 16:00～16:50 C1 幼児・学童 こども講座
- 17:30～18:20 D1 学童 こども講座
- 18:30～19:20 D6・E1 学童 こども講座
- 19:40～20:20 スイム1000～1200 大和 ★★★★★

スタジオ

- 13:10～13:40 簡単！プチトレ 岡
- 14:00～14:50 Easyダンス50 山本 ★★★★

チケット2枚

水曜日

プール

- 11:00～11:30 腰・膝痛予防改善ウォーキング 小出
- 12:00～12:30 中級4泳法 中﨑 ★★★
- 16:00～16:50 C2 幼児・学童 こども講座
- 17:30～18:20 D2 学童 こども講座
- 19:10～19:40 水中ジョグ＆ウォーク 西谷 ★★ NEW!

スタジオ

- 12:15～12:45 体幹バランストレーニング 岡 ★★
- 13:10～13:40 Easyダンス30 佐野 ★★★
- 14:00～14:50 スローフローヨガ50 中﨑 ★★★

チケット2枚

木曜日

プール

- 11:20～11:50 プールデビュー 佐野 予約制
- 12:00～12:30 初級クロール＆背泳ぎ 25mチャレンジ 佐野 ★
- 16:00～16:50 C3 幼児・学童 こども講座
- 17:30～18:20 D3 学童 こども講座
- 18:30～19:20 D5 学童 こども講座

スタジオ

- 13:10～13:40 簡単！プチトレ 小出
- 14:00～14:30 ステップエアロ 西谷 ★★
- 19:10～19:40 Easyダンス30 佐野 ★★★
- 20:00～20:30 ストレッチヨガ 中﨑 ★

金曜日

プール

- 11:30～12:00 初級平泳ぎ 佐野 ★★
- 16:00～16:50 C4 幼児・学童 こども講座
- 17:30～18:20 D4 学童 こども講座
- 19:10～19:40 コーチにおまかせ 4泳法 山本 ★★

スタジオ

- 14:10～14:40 Fit エアロ 岡 ★★
- 14:50～15:20 トータルエクササイズ 山本 ★★★

土曜日

プール

- 12:00～12:50 C5 小児・学童 こども講座
- 16:00～16:50 C6 小児・学童 こども講座

スタジオ

- 19:00～19:30 姿勢改善ヨガ 中﨑 ★

日曜日

プール

- 12:00～12:50 C7 小児・学童 こども講座

スタジオ

★ 難易度

★ 運動強度

※【火曜日】Easyダンス50
【水曜日】スローフローヨガ50は
50分レッスンのため講座チケット
が2枚必要となります