

プログラム一覧表

2017. 08. 01~

	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	スタジオ	プール
9:30					9:30		9:30							
10:00					健康太極拳		自彊術							
10:30	10:30 丹治 膝・腰痛予防 体操60		10:20 斎藤(節) ヨガセラピー 60						10:20 矢作 骨盤体操30★				ジュニアスイミング	10:15 祐也 ストレッチ20
11:00	11:40 祐也 らくらく サーキット30★		11:30 矢作 ポール体操 20★	ジュニアスイミング ベビーコース グッピーコース	11:00 NEMO fight 45	11:15 遠藤 はじめて スイム	11:15 安齋 はじめて 平泳ぎ	11:00 幕田 エアロビクス ベーシック60	11:10 安齋 はじ平キック	11:00 加藤 ファンエアロ 50	11:15 杉内 はじめて スイム	11:15 酒井 はじめて バタフライ	ジュニアスイミング	10:40 山方 ラジオ体操10
11:30													ジュニアスイミング	10:45 矢作 らくらく ステップ30★
12:00	12:20 YUKO CENTERGY 45	12:20 斎藤 平泳ぎ 中級	12:00 YUKO CENTERGY 60	12:10 斎藤 スティックアクア	12:00 NORI CENTERGY 60	12:35 遠藤 クロール 中級	12:35 根本 はじめて 背泳ぎ	12:15 幕田 ポールストレッチ & ひめトレ45★	11:40 根本 アクアピクス	12:00 YUKO ACTIVE 60★	11:55 石幡 アクアフィット	12:35 杉内 平泳ぎ 中級	ジュニアスイミング	11:30 祐也 らくらく サーキット30★
12:30	13:15 AYAKA fight 45	13:10 杉内 個人メドレー 中級	13:10 三瓶 ポル・ド・ブラ 50	12:50 遠藤 バタフライ 中級	13:10 佐々木 ポティメンテナンス 60	13:25 安齋 がんばれ 3種目 (自・背・平)	13:15 杉内 のんびり バタフライ	13:00 安齋 背泳ぎ 中級	12:20 斎藤 脂肪バイバイ	13:10 柳沼 リラクソヨガ 45	12:35 杉内 平泳ぎ 中級	12:35 酒井 はじめて クロール	ジュニアスイミング	11:50 菅野 らくらくエアロ 30
13:00		13:00 酒井 のんびり クロール		13:40 安齋 クロール 上級				13:00 杉内 はじめて クロール	12:00 YUKO ACTIVE 60★	13:15 柳沼 リラクソヨガ 45	13:15 石幡 はじめて 平泳ぎ	12:10 根本 脂肪バイバイ	ジュニアスイミング	12:15 YUKO fight 60
13:30		14:10 流水タイム	14:10 AYAKA CORE★					13:40 酒井 のんびり 背泳ぎ				12:50 斎藤 のんびり クロール	ジュニアスイミング	
14:00								14:10 流水タイム				13:30 遠藤 のんびり 平泳ぎ	ジュニアスイミング	
14:30								14:30 流水タイム				14:20 泳ぎ込みコース	ジュニアスイミング	
15:00								14:45 流水 健康教室						
15:30	15:30 キッズ体育塾							14:30 とびうお教室 (スキルアップ特別クラス)						
16:00		ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール										
16:30														
17:00	16:40 キッズ体育塾													
17:30														
18:00														
18:30					17:45 TKC ジュニア ダンス									
19:00														
19:30	19:15 NEMO fight 45	19:10 遠藤 はじめて 平泳ぎ	19:15 YUYA ACTIVE 60★		19:15 YUKA CENTERGY 45	19:40 祐也 アクアフィット		19:15 三瓶 ポル・ド・ブラ 50	19:40 石幡 アクアピクス	19:15 菅野 らくらく ステップ45★	19:40 安齋 脂肪バイバイ	18:15 YUYA ACTIVE 60★	ジュニアスイミング	18:30
20:00	20:15 NORI CENTERGY 45	19:45 安齋 アクアフィット		19:40 根本 はじめて 背泳ぎ				19:40 石幡 アクアピクス			19:40 安齋 脂肪バイバイ		ジュニアスイミング	19:00
20:30		20:20 穂苅 背泳ぎ 中級	20:30 祐也 ポール リラックス30★	20:15 穂苅 のんびり クロール	20:15 YUKO fight 45	20:15 穂苅 バタフライ 中級		20:15 AYAKA CORE★	20:15 穂苅 のんびり 背泳ぎ	20:10 NORI CENTERGY 60	20:15 遠藤 クロール 中級		ジュニアスイミング	19:30
21:00														
21:30														
22:00														

ナイト会員

- ①プログラムは都合により担当者及び内容を変更する場合がございますので予めご了承ください。
- ②プログラムに参加される方は開始時間までにお集まり下さい。遅れた方は利用制限される事もありますので、ご了承下さい。

※ 有料プログラム ★印は予約制となります。 休館日/毎月末 29日・30日・31日