

プログラム一覧表

2018. 01. 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	10:20 祐也 ラジオ体操10													10:15 祐也 ストレッチ20
11:00	10:35 矢作 骨盤体操30★		10:30 丹治 膝・腰痛予防 体操60		11:00 NEMO		11:00 幕田		10:30 矢作 ポールストレッチ 20★		10:40 山方 ラジオ体操10			10:45 矢作 らくらく ステップ30★
11:30	11:15 祐也 らくらく サーキット30★			ジュニアスイミング ベビーコース グッピーコース	11:00 fight 45	11:15 遠藤 はじめて スイム	11:15 安齋 はじめて 平泳ぎ	11:10 安齋 はじ平キック	11:00 加藤	11:15 杉内 はじめて スイム	11:15 酒井 はじめて バタフライ	11:00 柳沼(敏) ポール ストレッチ30★		11:30 祐也 らくらく サーキット30★
12:00	11:40 石幡 アクアフィット		11:40 矢作 らくらくエアロ 30		12:00 NORI	11:55 杉内 アクアピクス		11:40 根本 アクアピクス	12:00 YUKO	11:55 石幡 アクアフィット	11:40 山方 らくらくストレ& ストレッチ40	12:10 根本 脂肪バイバイ		12:15 YUKO
12:30	12:00 YUKO CENTERGY 60	12:20 斎藤 平泳ぎ 中級	12:20 YUKO CENTERGY 45	12:10 斎藤 スティックアクア	12:00 YUKO 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★	12:00 YUKO fight 45	12:35 杉内 平泳ぎ 中級	12:35 酒井 はじめて クロール	12:30 山方 ポール体操30★	12:10 根本 脂肪バイバイ	12:15 YUKO fight 60
13:00	13:15 YUYA ACTIVE 60★	13:10 杉内 個人メドレー 中級	13:20 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	13:15 杉内 のんびり バタフライ	13:00 安齋 背泳ぎ 中級	13:15 YUKO ACTIVE 60★	13:00 柳沼 リラックスヨガ 45	13:00 杉内 はじめて クロール	13:15 石幡 はじめて 平泳ぎ	13:10 YUKA CENTERGY 60	12:50 斎藤 のんびり クロール	12:45 松野 バタフライ 中級
14:00		14:10 流水タイム		13:40 安齋 クロール 上級		13:25 安齋 がんばれ 3種目 (自・背・平)	13:40 酒井 のんびり 背泳ぎ	14:10 流水タイム		13:25 斎藤 個人メドレー 上級			13:30 遠藤 のんびり 平泳ぎ	
15:00						14:30 とびうお教室 (スキルアップ特別クラス)		14:45 ペンギンコース (遠藤) アシカコース (松野)					14:20 泳ぎ込みコース	
16:00	15:30 キッズ体育塾							15:30 キッズ体育塾						
17:00	16:40 キッズ体育塾	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		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		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		
18:00					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	19:20 YUYA ACTIVE 60★	19:40 根本 はじめて 背泳ぎ	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	19:40 安齋 脂肪バイバイ	19:40 安齋 脂肪バイバイ	18:15 YUYA ACTIVE 60★	19:15 安齋 はじめて クロール		18:30
20:00	20:15 NORI CENTERGY 45	20:20 穂苅 背泳ぎ 中級		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 祐也 らくらく ステップ30★	20:15 穂苅 のんびり 背泳ぎ	20:00 NORI CENTERGY 60	20:15 遠藤 クロール 中級		19:50 穂苅 はじめて バタフライ		19:30
21:00														
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