

# プログラム一覧表

2017. 07. 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		10:20 斎藤(節)						10:20 矢作				10:15 祐也	10:15 祐也
11:00	膝・腰痛予防 体操60		ヨガセラピー 60		ジュニアスイミング ベビーコース グッピーコース		エアロビクス ベーシック60		ファンエアロ 50		ジュニアスイミング		10:45 菅野	10:45 菅野
11:30					フリースイミング フリーウオーキング		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		ジュニアスイミング		11:00 山方	11:00 山方
12:00	11:45 祐也 らくらく サーキット30★	11:40 石幡 アクアフィット	11:30 矢作 ポール体操 20★		12:00 YUKO		11:55 杉内 アクアピクス		11:40 根本 アクアピクス		ジュニアスイミング		11:40 矢作	11:30 祐也
12:30	12:30 YUKO	12:20 斎藤 平泳ぎ 中級	12:00 YUKO	12:10 斎藤 スティックアクア	12:00 NORI		12:35 遠藤 クロール 中級	12:35 根本 はじめて 背泳ぎ	12:20 斎藤 脂肪バイバイ		ジュニアスイミング		12:10 根本	12:15 AYAKA
13:00	13:00 YUKO	13:10 杉内 個人メドレー 中級	13:10 三瓶 ポール・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	13:00 杉内 はじめて クロール	12:35 杉内 平泳ぎ 中級	12:35 酒井 はじめて クロール	12:50 斎藤 のんびり クロール	12:45 松野 バタフライ 中級
13:30	13:30 YUKO	13:40 石幡 はじめて バタフライ	14:10 AYAKA CORE★	13:40 安齋 クロール 上級			14:30 とびうお教室 (スキルアップ特別クラス)		14:10 流水タイム	14:45 健康教室	13:00 柳沼 リラックスヨガ 45	13:15 石幡 はじめて 平泳ぎ	13:30 遠藤 のんびり 平泳ぎ	12:15 AYAKA fight 60
14:00	14:00 ACTIVE								14:10 流水タイム	14:30 健康教室				
14:30														
15:00														
15:30	15:30													
16:00	キッズ体育塾													
16:30		ジュニアスイミングスクール												
17:00	キッズ体育塾													
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	19:15 NEMO	19:10 遠藤 はじめて 平泳ぎ	19:15 YUYA		19:15 YUKA		19:15 三瓶 ポール・ド・ブラ 50		19:15 菅野					
20:00	fight 45	19:45 安齋 アクアフィット	19:15 YUYA	19:40 根本 はじめて 背泳ぎ	19:15 YUKA		19:40 祐也 アクアフィット		らくらく ステップ45★					
20:30	20:15 NORI	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		20:15 穂苅 バタフライ 中級		20:10 NORI					
21:00	20:15 NORI				fight 45				20:15 AYAKA					
21:30									20:15 AYAKA					
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