

【本館】スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール 2017年2月より



【本館】スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール 2017年2月より



時間	月曜日		火曜日		水曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	ラジオ体操 9:05~9:10		ラジオ体操 9:05~9:10		ラジオ体操 9:05~9:10	
9:30	TRXベーシック20 9:30~9:50 秋田					
10:00	機能改善 10:00~10:20 秋田	らくらく水泳 奇数月ハタライ・偶数月平泳ぎ 10:00~10:30 上西			準備体操 堂本 10:00~10:15	
10:30	アロマストレッチ 10:30~10:50 秋田		らくらくアクアウォーキング 10:30~11:00		転倒予防タイム 堂本 10:20~10:35	教えて背泳ぎ 10:15~10:45 三原
11:00	レディースコース体操 11:00~11:15	らくらく水泳 奇数月背泳ぎ・偶数月クロール 10:40~11:10 上西			整理券 リメイクボディ 骨盤矯正 エクササイズ 10:50~11:50 花井	流水ウォーキング 11:00~11:30 三原
11:30		レディースコース 11:15~12:15 (女性専用スイミング) (有料教室)	教えて4泳法 11:10~11:40 <small>(有料教室)</small>			
12:00			ベビースイミング 11:15~12:00			
12:30					TRX 12:00~12:30 三原	
13:00	整理券 ヨガ60 13:00~14:00 蔵満・上崎		ストレッチ20 堂本 12:55~13:15	らくらくアクア 13:00~13:30 田伏	らくらくエアロ45 12:45~13:30 森本	
13:30		らくらくアクアウォーキング 13:30~14:00 三原		まったくリヌードル 13:35~14:00 三原	アロマストレッチホール 13:40~14:00 秋田	らくらくアクア 13:40~14:10 森本
14:00			スイミングクラブ体操 14:00~14:15			
14:30	筋コン 14:10~14:40 秋田			有料教室 14:15~15:00 スイミングクラブ	マスターズ初級 14:15~15:00 三原 <small>(教有室料)</small>	
15:00					キッズキッズスイミング14:30~15:15	
15:30	Aコース体操 15:00~15:30		Aコース体操 15:00~15:30		Aコース体操 15:00~15:30	
16:00	Bコース体操 16:00~16:30		Bコース体操 16:00~16:30		Bコース体操 16:00~16:30	
16:30		キッズスイミング 15:30~20:30		キッズスイミング 15:30~20:30		キッズスイミング 15:30~20:30
17:00	Cコース体操 17:00~17:30		Cコース体操 17:00~17:30		Cコース体操 17:00~17:30	
17:30						
18:00	選手育成・選手コース体操 18:00~18:30		選手育成・選手コース体操 18:00~18:30		選手育成・選手コース体操 18:00~18:30	
18:30		大人遊泳 コース ご利用 頂けます。		大人遊泳 コース ご利用 頂けます。		大人遊泳 コース ご利用 頂けます。
19:00						
19:30	バレトン 19:30~20:15 巽				お腹シェイブ 19:30~20:00 田伏	マスターズ 中・上級 19:40~20:25 上西
20:00			ヨガ60 20:00~21:00 山上	教えて4泳法 19:45~20:15 三原		
20:30		マスターズ中級 20:35~21:05 三原		有料教室 プライベートレッスン 20:25~20:55 三原	ZUMBA 20:15~21:00 米田	らくらくアクア 20:40~21:10 田伏
21:00						
21:30						

時間	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00	ラジオ体操 9:05~9:10		ラジオ体操 9:05~9:10		ラジオ体操 9:05~9:10		
9:30					Jコース体操 9:15~9:30		
10:00	TRXベーシック20 10:00~10:20 三原		サーキット20 9:50~10:10 秋田		マスターズ中級 10:00~10:45 上西	キッズスイミング 9:30~11:30	
10:30	ストレッチホール20 10:25~10:45 三原		ストレッチホール20 10:15~10:35 秋田		Sコース体操 10:15~10:30		
11:00							大人遊泳 コース ご利用 頂けます。
11:30	レディースコース体操 11:00~11:15		レディースコース 11:15~12:15 (女性専用スイミング) (有料教室)		ベビースイミング (有料教室) 11:15~12:00		
12:00			アロマストレッチ 11:45~12:15 秋田			アクアウォーキング 11:30~12:00 川村 <small>流水 11:45~12:00 井上</small>	
12:30			お腹&足トレ 12:30~12:50 秋田		教えてクロール 12:25~12:55 三原	整理券 リメイクボディ 骨盤矯正 エクササイズ 12:20~13:20 花井	一般開放 (回数券制) 11:30~15:20 ¥3,000(7回分) 高校生以上2枚分 中学生以下1枚分
13:00			らくらくエアロ45 13:00~13:45 谷澤		教えて平泳ぎ 13:10~13:40 三原	まったくリヌードル 13:00~13:25 三原	
13:30						さよなら腰痛・肩こり 13:30~14:00 谷澤	
14:00			アロマストレッチ 14:00~14:30 秋田		らくらくアクア30 14:10~14:40 谷澤	ヨガ60 13:30~14:30 山上	教えて4泳法 14:10~14:40 秋田
14:30							有料プライベートレッスン 14:50~15:20 秋田
15:00	Aコース体操 15:00~15:30		Aコース体操 15:00~15:30		Aコース体操 15:00~15:30	Aコース体操 15:00~15:30	
15:30	Bコース体操 16:00~16:30		Bコース体操 16:00~16:30		Bコース体操 16:00~16:30	Bコース体操 16:00~16:30	
16:00		キッズスイミング 15:30~20:30		キッズスイミング 15:30~20:30		キッズスイミング 15:30~20:30	キッズスイミング 15:30~20:30
16:30	Cコース体操 17:00~17:30		Cコース体操 17:00~17:30		Cコース体操 17:00~17:30	Cコース体操 17:00~17:30	
17:00							
17:30							
18:00	選手育成・選手コース体操 18:00~18:30		選手育成・選手コース体操 18:00~18:30		選手育成・選手コース体操 18:00~18:30	選手育成・選手コース体操 18:00~18:30	
18:30		大人遊泳 コース ご利用 頂けます。		大人遊泳 コース ご利用 頂けます。		大人遊泳 コース ご利用 頂けます。	大人遊泳 コース ご利用 頂けます。
19:00							
19:30						筋コン 19:15~19:35 秋田	
20:00					下半身シェイブ 19:50~20:10 秋田	TRX 19:50~20:20 三原	マスターズ上級 19:45~20:30 谷澤
20:30					上半身シェイブ 20:15~20:35 秋田		
21:00					ストレッチホール20 20:40~21:00 秋田	らくらくアクアウォーキング 20:40~21:10 三原	
21:30							

休館日









土曜は、21:00まで

【別館】スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール 2017年



【別館】スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール 2017年



時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	
9:00													
9:30					エステサロン (完全予約制)							学 研 教 室	
10:00		お問い合わせください。 スタジオ貸出しています。		お問い合わせください。 スタジオ貸出しています。	10:00~21:00 料金・メニュー 別紙参照			お問い合わせください。 スタジオ貸出しています。		お問い合わせください。 スタジオ貸出しています。		8:00~13:00	お問い合わせください。 スタジオ貸出しています。
10:30					 								
11:00													
11:30													
12:00													
12:30													
13:00					酵素ジュース教室			発酵みそ教室					
13:30		TEL:0736-34-2300		TEL:0736-34-2300	毎月 第3水曜日 13:00~(120分) 予約締切 毎月10日 費用:¥3,000(税込) 果物・容器代込			毎月 第3木曜日 13:00~(120分) 予約締切 毎月10日 費用:¥3,000(税込) みそ・容器代込			TEL:0736-34-2300	TEL:0736-34-2300	TEL:0736-34-2300
14:00					 			 				エステサロン (完全予約制)	
14:30												10:00~21:00 料金・メニュー 別紙参照	
15:00												 	
15:30					学 研 教 室								
16:00					14:30~18:00								
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30												土曜は、21:00まで	

休館日