

【本館】スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール 2018年1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 2018年1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ハーフシット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 奇数月ハタフライ・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	らくらく水泳 奇数月背泳ぎ・偶数月クロール 10:40~11:10 上西	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				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)	ベビースイミング体操 11:15~11:30	教えて4泳法 11:10~11:40 (有料教室)		
12:00				ベビースイミング 11:15~12:00		
12:30			ZUMBA 12:00~12:45 米田		TRX 12:00~12:30 三原	
13:00	整理券		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	ヨガ60 13:00~14:00 蔵満・上崎	らくらくアクアウォーキング 13:30~14:00 三原		ゆったりヌードル 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			スイミークラブ体操 14:00~14:15			
14:30	筋コン 14:10~14:40 秋田			有料教室 14:15~15:00 スイミークラブ		マスターズ初級 14:15~15:00 三原
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	
16:00	Bコース体操 16:00~16:30	キッズスイミング 15:30~20:30	Bコース体操 16:00~16:30	キッズスイミング 15:30~20:30	Bコース体操 16:00~16:30	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	
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	
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	パレトン 19:30~20:15 巽					
20:00			教えて4泳法 19:45~20:15 三原		マスターズ上級 19:40~20:25 上西	
20:30		マスターズ中級 20:35~21:05 三原	ヨガ60 20:00~21:00 山上	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	
21:00						
21:30						

時間	木曜日		金曜日		土曜日	
	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ハーフシット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	らくらくアクアウォーキング 11:00~11:30 上西	アクアウォーキング 11:30~12:00 川村
12:00			アロマストレッチ 11:45~12:15 秋田			
12:30					整理券	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	お腹&足トレ 12:30~12:50 秋田		教えてクロール 12:25~12:55 三原	サーキット20 12:30~12:50 秋田	リメイクボディ 骨盤矯正 エクササイズ 12:20~13:20 花井	
13:30	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	ストレッチホール20 12:55~13:15 秋田	ゆったりヌードル 13:00~13:25 三原	
14:00					さよなら腰痛・肩こり 13:30~14:00 谷澤	
14:30	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
15:00	Aコース体操 15:00~15:30					有料プライベートレッスン 14:50~15:20 秋田
16:00	Bコース体操 16:00~16:30	キッズスイミング 15:30~20:30	Bコース体操 16:00~16:30		Bコース体操 16:00~16:30	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	
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	
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					筋コン 19:15~19:35 秋田	
20:00	下半身改善 19:50~20:10 秋田		TRX 19:50~20:20 三原			マスターズ中・上級 19:45~20:30 谷澤
20:30	上半身改善 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 2018年



【別館】スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール 2018年



時間	月 曜日		火 曜日		水 曜日		時間	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							9:00													
9:30							9:30					学 研 教 室								
10:00		お問い合わせを させていただきます。 スタジオ貸出しています。		お問い合わせを させていただきます。 スタジオ貸出しています。		お問い合わせを させていただきます。 スタジオ貸出しています。	10:00		お問い合わせを させていただきます。 スタジオ貸出しています。		お問い合わせを させていただきます。 スタジオ貸出しています。	8:00~13:00	お問い合わせを させていただきます。 スタジオ貸出しています。							
10:30										10:30										
11:00										11:00										
11:30										11:30										
12:00										12:00										
12:30										12:30										
13:00										13:00										
13:30			TEL:0736-34-2300				TEL:0736-34-2300	酵素ジュース教室 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		TEL:0736-34-2300		13:30		発酵みそ教室 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										14:00										
14:30										14:30										
15:00						15:00														
15:30						15:30														
16:00						16:00														
16:30						16:30														
17:00						17:00														
17:30						17:30														
18:00						18:00														
18:30						18:30														
19:00						19:00														
19:30						19:30														
20:00						20:00														
20:30						20:30														
21:00						21:00														
21:30						21:30														

休館日

土曜は、21:00まで