

【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3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3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	調整中	デイサービス 9:00~10:30 2018年4月より	調整中	調整中	デイサービス 9:00~10:30 2018年4月より	調整中		
10:00		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		教えて背泳ぎ 10:15~10:45 三原	
10:30		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 三原		整理券 椅子・骨盤矯正 と いやしリンパ 10:50~11:50 花井	流水ウォーキング 11:00~11:30 三原
11:00		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)		ベビースイミング体操 11:15~11:30	教えて4泳法 11:10~11:40 三原 ベビースイミング 11:15~12:00
11:30	調整中	調整中	ZUMBA 12:00~12:45 米田	TRX 12:00~12:30 三原	調整中	調整中		
12:00			ストレッチ20 堂本 12:55~13:15	らくらくア7045 12:45~13:30 森本				
12:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中		
13:00							ヨガ'60 13:00~14:00 蔵満・上崎	まったくアクアウォーキング 13:30~14:00 三原
13:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中		
14:00							まったくア7045 13:00~13:45 谷澤	まったくアクア 13:30~14:00 三原
14:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中		
15:00							まったくア7045 13:00~13:45 谷澤	まったくアクア 13:30~14:00 三原
15:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中		
16:00							まったくア7045 13:00~13:45 谷澤	まったくアクア 13:30~14:00 三原
16:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中		
17:00							まったくア7045 13:00~13:45 谷澤	まったくアクア 13:30~14:00 三原
17:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中		
18:00							まったくア7045 13:00~13:45 谷澤	まったくアクア 13:30~14:00 三原
18:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中		
19:00							まったくア7045 13:00~13:45 谷澤	まったくアクア 13:30~14:00 三原
19:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中		
20:00							まったくア7045 13:00~13:45 谷澤	まったくアクア 13:30~14:00 三原
20:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中		
21:00							まったくア7045 13:00~13:45 谷澤	まったくアクア 13:30~14:00 三原
21:30	調整中		調整中		調整中			

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		休館日			
9:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	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		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						ストレッチボール20 10:25~10:45 三原		調整中	調整中	Sコース体操 10:15~10:30
11:00						レディースコース体操 11:00~11:15				らくらくアクアウォーキング 11:00~11:30 上西
11:30	調整中	調整中	調整中	ベビースイミング体操 11:15~11:30	ベビースイミング (有料教室) 11:15~12:00	アクアウォーキング 11:30~12:00 川村				
12:00				調整中	調整中	調整中		調整中	調整中	
12:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中				
13:00				調整中	調整中	調整中		調整中	調整中	
13:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中				
14:00								調整中	調整中	調整中
14:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中				
15:00								調整中	調整中	調整中
15:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中				
16:00								調整中	調整中	調整中
16:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中				
17:00								調整中	調整中	調整中
17:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中				
18:00								調整中	調整中	調整中
18:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中				
19:00								調整中	調整中	調整中
19:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中				
20:00							調整中	調整中	調整中	調整中
20:30	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中	調整中				
21:00							調整中	調整中	調整中	調整中
21:30	調整中		調整中		調整中					

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		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																			
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。		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。		お問い合わせください。 スタジオ貸出しています。		学 研 教 室 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																			
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			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																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			

休館日

土曜は、21:00まで