

【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4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4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		デイサービス 9:00~10:30				デイサービス 9:00~10:30
10:00		教えてクロール(4月) 教えて背泳ぎ(5月) 10:00~10:30 上西			準備体操 堂本 10:00~10:15	
10:30	TRX15 堂本 10:15~10:30			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	フィットネスフラ 第2週目~第5週目 10:40~11:25 米田	ディスタンスコース 初 500~700 中 800~1000 上 1000~1200 10:45~11:30 上西・中村		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m 10:50~11:50 花井	
11:30		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		らくらくウォーキング* 11:00~11:30 三原
12:00		教えてターン 11:45~12:15 上西		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						
13:30	整理券 ヨガ'60 13:00~14:00 上崎・藏満		ストレッチ20 堂本 12:55~13:15	教えて背泳ぎ 13:00~13:30 久木原		らくらくア7045 12:45~13:30 森本
14:00		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		らくらくアクア 13:40~14:10 森本
14:30			スイミングクラブ体操 14:00~14:15			
15:00				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
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						
20:00	バレトン 19:30~20:15 巽			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		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ハッシュック20 9:55~10:15 三原						キッズスイミング 9:30~11:30
10:30	ストレッチポール20 10:15~10:35 三原		機能改善 10:00~10:20 辻		マスターズ中級 10:00~10:45 上西		
11:00							
11:30	太極舞 10:45~11:25 松村	ディスタンスコース 初 500~700 中 800~1000 上 1000~1200 10:45~11:30 三原・上西					大人遊泳 コース ご利用 頂けます。
12:00							ベビースイミング (有料教室) 11:15~12:00
12:30							整理券 ボール・骨盤矯正 リメイクボディ
13:00							選手・選手育成 11:30~13:30
13:30							12:20~13:20 花井
14:00							まったくリヌードル 13:00~13:25 三原
14:30							さよなら腰痛・肩こり 13:30~14:00 谷澤
15:00							ヨガ'60 13:30~14:30 山上
15:30							教えて4泳法 14:10~14:40 川村
16:00	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		
16:30	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		キッズスイミング 15:30~18:30
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							大人遊泳 コース ご利用 頂けます。
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							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	リラックス温ヨガ 20:00~20:45 米田						
21:00							
21:30							

休館日

土曜は、18:00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			
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00						学 研 教 室 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