

【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5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5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		教えて背泳ぎ(5月) 教えて平泳ぎ(6月) 9:55~10:25 上西			準備体操 堂本 10:00~10:15	
10:30	TRX15 堂本 10:05~10:20	ディスタンスコース 初 500~700 中 800~1000 上 1000~1200 10:30~11:15 上西・三原		さよなら腰痛・肩こり 10:30~11:00 谷澤	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				整理券 椅子・骨盤矯正 と いやしリンパm 10:50~11:50 花井	らくらくウォーキング 11:00~11:30 三原
11:30		教えてターン 11:25~11:55 上西		ベビースイミング 11:15~12:00 (有料教室)		
12:00					TRX 12:00~12:30 三原	
12:30			ZUMBA 12:00~12:45 米田			
13:00						らくらくエアロ45 12:45~13:30 森本
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		
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		らくらくアクア 13:45~14:15 森本
14:00			スイミングクラブ体操 14:00~14:15			
14:30		教えてバタフライ 14:10~14:40 余川		有料教室 14:15~15:00 スイミングクラブ		マスターズ初級 14:20~15:05 三原
15:00		教えて背泳ぎ 14:50~15:20 余川				
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		ヨガ60 20:00~21:00 山上		有料教室 プライベートレッスン ※2日前までのご予約です 定員3名まで 20:25~20:55 三原		ZUMBA 20:15~21:00 米田
21:00		マスターズ中級 20:35~21:05 三原				
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 9:40~10:00 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 10:00~10:20 三原		機能改善 10:00~10:20 辻	マスターズ中級 10:00~10:45 上西	Sコース体操 10:15~10:30		
11:00	太極舞 10:45~11:45 松村	ディスタンスコース 初 500~700 中 800~1000 上 1000~1200 10:30~11:15 三原・上西				大人遊泳 コース ご利用 頂けます。	
11:30					ベビースイミング体操 11:15~11:30	らくらくアクアウォーキング 11:00~11:30 上西	
12:00						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
12:30							選手・選手育成 11:30~13:30
13:00						初級TRX15 12:30~12:45 三原	整理券 ボール・骨盤矯正 リメイクボディ 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				まったくリヌードル 13:00~13:25 三原	大人遊泳 コース ご利用 頂けます。
14:00						ヌードルウォーキング 13:30~14:00 木下	
14:30						教えてクロール 14:10~14:40 木下	整理券 ヨガ60 13:30~14:30 山上
15:00							教えて4泳法 14:10~14:40 川村
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		有料教室 プライベートレッスン ※2日前までのご予約です 定員3名まで 14:30~15:00 木下
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		キッズスイミング 15:30~18:30
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							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		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					TRX 19:00~19:30 三原		
20:00	リラックス温ヨガ 20:00~20:45 米田	らくらくアクアウォーキング 20:00~20:30 久木原			マスターズ 中・上級 19:45~20:30 谷澤		
20:30							
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				
	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。				
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00									
13:30							TEL:0736-34-2300	TEL:0736-34-2300	TEL:0736-34-2300
14:00							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		
14:30							 		
15:00	学 研 教 室								
15:30	14:30~18:00								
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									

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				
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。		学 研 教 室 8:00~13:00					
10:30										
11:00										
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										
13:30								TEL:0736-34-2300	TEL:0736-34-2300	TEL:0736-34-2300
14:00								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		
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