

【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11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11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		教えてバタフライ(11月) 教えてクロール(12月) 9:55~10:25 上西			準備体操 堂本 10:05~10:20	
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・中村		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・フラダンス 第2週目~第5週目 10:40~11:25 米田			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				
12:00						
12:30			ZUMBA 12:00~12:45 米田		TRX 12:00~12:30 三原	
13:00						
13:30	ハタヨガ 13:00~13:45 多田				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				
14:30		教えてバタフライ 14:10~14:40 余川				
15:00		教えて背泳ぎ 14:50~15:20 余川		有料教室 14:15~15:00 スイミークラブ		マスターズ初級 14:20~15:05 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	バレトン 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			ヨガ'60 20:00~21:00 山上		ZUMBA 20:00~20:45 米田	
21:00		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 ※2日前までのご予約です 定員3名まで 20:25~20:55 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ベーシック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						大人遊泳 コース ご利用 頂けます。
11:30							アクアウォーキング 11:30~12:00
12:00							
12:30							選手・選手育成 11:30~13:30
13:00							
13:30	らくらくア7045 13:00~13:45 谷澤						大人遊泳 コース ご利用 頂けます。
14:00							
14:30							一般開放 14:00~17:00 回数券制となります。 使用コースは6コースのみです。 詳しくはフロントまで!!
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 15:30~18:30
16:30							
17:00	Cコース体操 17:00~17:30						大人遊泳 コース ご利用 頂けます。
17:30							
18:00	選手育成・選手コース体操 18:00~18:30						
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	リラックス温ヨガ 20:00~20:45 米田						
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						
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						

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。		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							
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

学研教室
8:00~13:00

土曜は、21:00まで