

スタジオ・プール スケジュール 2019年4月



| 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<br>9:00~10:30   |                                      |                                |   | デイサービス<br>9:00~10:30                        |
| 10:00 | 整理券<br>TRX15<br>10:05~10:20 堂本 | 教えてバタフライ(奇数月)<br>教えてクロール(偶数月)<br>9:55~10:25 上西                           |                                      |                                | 準備体操 堂本<br>10:05~10:20<br>転倒予防タイム 堂本<br>10:25~10:40 |   |
| 10:30 | フィットネス・フラダンス<br>10:40~11:25 米田 | ディスタンスコース<br>初 500~700<br>中 800~1000<br>上 1000~1200<br>10:30~11:15 上西・余川 | さよなら腰痛・肩こり<br>10:30~11:00 谷澤         |                                | 整理券<br>アロマストレッチ<br>リンパ<br>11:00~12:00 花井            | らくらくウォーキング<br>11:00~11:30 辻<br>第1.2.3.5週目実施 |
| 11:00 |                                | 教えてターン<br>11:25~11:55 上西   | ヘビースイミング体操<br>11:15~11:30<br>(有料教室)  |                                |   |   |
| 11:30 |                                |  | ベビースイミング<br>11:15~12:00              |                                |   |   |
| 12:00 |                                |  | ZUMBA<br>12:00~12:45 米田              |                                |   |   |
| 12:30 |                                |  |                                      |                                |   |   |
| 13:00 | 整理券<br>ハタヨガ<br>13:00~13:45 多田  |  | ストレッチ20堂本<br>12:55~13:15             | 教えて背泳ぎ<br>13:00~13:30 久木原      | らくらくエアロ45<br>13:00~13:45 森本                         |   |
| 13:30 |                                | らくらくアクアウォーキング<br>13:30~14:00 久木原   |                                      |                                | らくらくアクア<br>14:00~14:30 森本                           |   |
| 14:00 |                                | 教えてバタフライ<br>14:10~14:40 余川   | スイミークラブ体操<br>14:00~14:15             |                                |   |   |
| 14:30 |                                | 教えて背泳ぎ<br>14:50~15:20 余川   |                                      | 有料教室<br>14:15~15:00<br>スイミークラブ | マスターズ初級<br>練習会<br>14:20~15:05                       |   |
| 15:00 |                                |  |                                      |                                | Aコース体操<br>15:00~15:30                               |   |
| 15:30 |                                |  |                                      |                                |   |   |
| 16:00 | Bコース体操<br>16:00~16:30          | キッズスイミング<br>15:30~20:30  | Bコース体操<br>16:00~16:30                |                                | Bコース体操<br>16:00~16:30                               | キッズスイミング<br>15:30~20:30                     |
| 16:30 |                                |  | Cコース体操<br>17:00~17:30                |                                | Cコース体操<br>17:00~17:30                               |   |
| 17:00 | Cコース体操<br>17:00~17:30          |  |                                      |                                |   |   |
| 17:30 |                                |  |                                      |                                |   |   |
| 18:00 | 選手育成・選手コース体操<br>18:00~18:30    |  | 選手育成・選手コース体操<br>18:00~18:30          |                                | 選手育成・選手コース体操<br>18:00~18:30                         |   |
| 18:30 |                                | 大人遊泳<br>コース<br>ご利用<br>頂けます。  |                                      | 大人遊泳<br>コース<br>ご利用<br>頂けます。    |   | 大人遊泳<br>コース<br>ご利用<br>頂けます。                 |
| 19:00 |                                |  |                                      |                                |   |   |
| 19:30 |                                |  |                                      |                                |   |   |
| 20:00 | バレトン<br>19:30~20:15 巽          |  | 教えて<br>クロール バタフライ<br>19:45~20:15 久木原 |                                | ZUMBA<br>20:00~20:45 米田                             | マスターズ上級<br>19:40~20:25 上西                   |
| 20:30 |                                |  | ヨガ'60<br>20:00~21:00 山上              |                                |   |   |
| 21:00 |                                | マスターズ中級<br>練習会<br>20:35~21:05  |                                      |                                |   |   |
| 21:30 |                                |  |                                      |                                |   |   |

スタジオ・プール スケジュール 2019年4月



| 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<br>9:15~9:30  |                                       |     |                             |
| 10:00 | 整理券<br>太極舞<br>10:00~11:00<br>ちひろ      |  | 機能改善<br>10:00~10:30 辻            | マスターズ中級<br>10:00~10:45 上西         | Sコース体操<br>10:15~10:30  | キッズスイミング<br>9:30~11:30                |     |                             |
| 10:30 |                                       | ディスタンスコース<br>初 500~700<br>中 800~1000<br>上 1000~1200<br>10:30~11:15 木下・上西 |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |
| 11:00 |                                       |  |                                  | らくらくアクアウォーキング<br>11:00~11:30 上西   |  | 大人遊泳<br>コース<br>ご利用<br>頂けます。           |     |                             |
| 11:30 | 陰陽帰依<br>体を整えるストレッチ<br>11:15~11:45 ちひろ |  | 基本のキック<br>11:30~12:00 木下         | ベビースイミング<br>(有料教室)<br>11:15~12:00 |  | らくらくアクア<br>ウォーキング20<br>11:20~11:40 谷澤 |     |                             |
| 12:00 |                                       |  |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |
| 12:30 |                                       |  |                                  |                                   | up!ピラティス<br>12:10~13:10 花井                                     | 選手・選手育成<br>11:30~13:30                |     |                             |
| 13:00 |                                       |  | らくらくエアロ45<br>13:00~13:45 谷澤      | 教えて平泳ぎ<br>13:00~13:30 久木原         | ストレッチ20 久木原<br>13:00~13:20                                     | 大人遊泳<br>コース<br>ご利用<br>頂けます。           |     |                             |
| 13:30 |                                       |  |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |
| 14:00 |                                       |  | ストレッチ20 久木原<br>14:00~14:20       |                                   | ヌードルウォーキング<br>13:30~14:00 木下                                   |                                       |     |                             |
| 14:30 |                                       |  |                                  | らくらくアクア30<br>14:10~14:40 谷澤       | ヨガ'60<br>13:30~14:30 山上  | 一般開放<br>14:00~17:00<br>回数券制となります。     | 休館日 |                             |
| 15:00 |                                       |  |                                  |                                   | 有料教室<br>プライベートレッスン<br>※2日前までのご予約です<br>定員3名まで<br>14:50~15:20 木下 | Aコース体操<br>15:00~15:30                 |     | 詳しくはフロントまで!!                |
| 15:30 |                                       |  |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |
| 16:00 | Bコース体操<br>16:00~16:30                 | キッズスイミング<br>15:30~20:30  | Bコース体操<br>16:00~16:30            |                                   | Bコース体操<br>16:00~16:30  | キッズスイミング<br>15:30~18:30               |     |                             |
| 16:30 |                                       |  | Cコース体操<br>17:00~17:30            |                                   | Cコース体操<br>17:00~17:30  |                                       |     |                             |
| 17:00 | Cコース体操<br>17:00~17:30                 |  |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |
| 17:30 |                                       |  |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |
| 18:00 | 選手育成・選手コース体操<br>18:00~18:30           |  | 選手育成・選手コース体操<br>18:00~18:30      |                                   | 選手育成・選手コース体操<br>18:00~18:30                                    |                                       |     | 大人遊泳<br>コース<br>ご利用<br>頂けます。 |
| 18:30 |                                       | 大人遊泳<br>コース<br>ご利用<br>頂けます。  |                                  | 大人遊泳<br>コース<br>ご利用<br>頂けます。       |  | 大人遊泳<br>コース<br>ご利用<br>頂けます。           |     |                             |
| 19:00 |                                       |  |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |
| 19:30 |                                       |  |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |
| 20:00 | リラックス温ヨガ<br>20:00~20:45 米田            |  | らくらくアクアウォーキング<br>20:00~20:30 久木原 | マスターズ<br>中・上級<br>19:45~20:30 谷澤   |  | 土曜は、18:00まで                           |     |                             |
| 20:30 |                                       |  |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |
| 21:00 |                                       |  |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |
| 21:30 |                                       |  |                                  |                                   |  |                                       |     |                             |