



プログラムスケジュール 2024年2月

	月			火			水			木			金			土			ご案内	
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	スクール	プール		
10:00		2/19-26				10:15~(60) いきいき クラブ 山本準											選手・育成		※Ryuowスイマーズ、 フラダンス、スイミング スクールは別途申込が 必要となります。	
11:00	10:45~(30) 健康体操 喜田	11:00~(60) フラダンス		11:00~(30) とんてけ腰痛			10:45~(45) 健康体操		11:00~(30) ヌードルEX		10:45~(45) 自力整体		11:00~(30) 歌謡ピクス		11:00~(30) 水中ウォーク		7時~ 9時		※祝日は特別プログ ラムになります。 代行に関しては随時 館内掲示板にて お知らせ致します。	
12:00	11:30~(30) ミニ筋トレ 藤岡			11:45~(45) ウェーブ ストレッチ			11:45~(45) ピラティス		11:45~(30) 機能改善体操		11:45~(45) やさしい ヨガ		11:45~(45) AI		11:45~(45) 嶋本		幼児・低学年 スイミング スクール 2コース利用可		※レッスン開始後は 入室をお断りする場合が ございます。 ※レッスン内容をご確認 の上、ご参加下さい。 ※その日の体調に 合わせてご参加下さい。 ※インストラクターの 指示に従い、マナーを 守りましょう。	
13:00	12:15~(20) やまおく体操 浅野	2/5: ZUMBA® 2/19: ZUMBA GOLD® 2/26: ZUMBA®		12:45~(30) カーグイ&IAP0		2/6・13:スタジオ 2/20・27:プール	12:45~(30) ストレッチボール		13:00~(30) THE 筋トレ		13:00~(45) レゲトン		13:00~(45) 4泳法 マスター		13:00~(45) 4泳法 マスター		幼児・低学年 スイミング スクール 2コース利用可		※レッスンを開始後は 入室をお断りする場合が ございます。 ※レッスンを開始後は 入室をお断りする場合が ございます。	
14:00	13:30~(45) ZUMBA® 稲垣			14:00~(45) 中級 平泳ぎ		14:00~(30) チャレンジ メドレー30	14:00~(45) かんたん エアロ		14:00~(45) 初級バタフライ 中級背泳ぎ		14:00~(45) 美・ウォーク		14:00~(45) 初級4種目 中級4種目		14:00~(45) 初級4種目 中級4種目		学童 スイミング スクール 1コース利用可		※その日の体調に 合わせてご参加下さい。 ※インストラクターの 指示に従い、マナーを 守りましょう。	
15:00	14:00~(45) fitness 智葉			14:45~(30) 体幹トレーニング		14:45~(45) 初級 クロール	15:00~(30) ストレッチ		15:00~(30) はじめて水泳		15:00~(45) ダイエツト Swim		15:00~(30) ダイエツト Swim		15:00~(30) ダイエツト Swim		幼児・低学年 スイミング スクール 3コース利用可	2/10休講	マークは初心者の方 にオススメです。	
16:00	15:00~(30) ストレッチ 藤岡			15:00~(30) AQUA ZUMBA® 智葉		16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可		16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可		16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可		16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可		16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可		学童 スイミング スクール 2コース利用可	14:00~(60) 背泳ぎ テクニク マスター	※ヨガ30名、トランポリン 14名は名前の記入、 時間厳守、マスク着用 は自己判断と致します。		
17:00				17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可	15:10~(30) ミットアクア	2/12(月)・23(金)は 祝日のため、特別 プログラムになります。		
18:00				18:00~ 中高生 育成		18:00~ 20:00 選手コース		18:30~19:30 中高生 ※コース制限あり		18:00~20:00 選手 ※コース制限あり		18:00~ 20:00 選手コース		18:00~ 20:00 育成 選手 ※コース制限あり		18:00~ 20:00 育成 選手 ※コース制限あり				
19:00	19:15~(45) ヨガ			19:15~(45) かんたん ステップ		※コース制限あり	19:15~(30) 喜田		19:15~(45) ピラティス		19:15~(45) ピラティス		19:15~(45) ピラティス		19:15~(45) ピラティス		19:15~(45) ピラティス			
20:00	20:15~(45) るんるん エアロ			20:15~(45) チャレンジ メドレー		20:15~(60) Ryuow スイマーズ ※有料レッスン	20:00~(45) かんたん エアロ		20:15~(15) ターンマスター		20:15~(45) Dragon マッスル		20:15~(20) インバルトニング		20:15~(30) ストレッチボール		20:15~(45) キレイに バタフライ			
21:00	井上			20:15~(30) トランポリンEX			石間		20:30~(45) Dragon Swimmer		20:30~(45) Dragon マッスル		20:45~(30) キレイにクロール		20:45~(30) キレイにクロール		17:00~ 選手コース			
22:00				2/13-27																

10:00開館~22:00閉館

休館日:毎週日曜日、8日(木)