

	月		火		水		木		金		
	成人		成人		成人		成人		成人		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30											9:30
10:00	10:00(40)		10:00(50)	10:00(60)	10:00(50)	10:00(50)	10:00(20)	10:00(30)	10:00(50)	10:00(30)	10:00
30	やさしいエアロ 井川 みゆき		ウェーブストレッチ 宮本 信恵	成人講習会 (有料) 城下/野畑	ヨガ 小倉 みゆき	泳カアップ 城下 武大	ストレッチボール 【定員15名】 宮本 信恵	初級スイム (はじめて) 田尻 昌代	骨盤体操 宮本 信恵	初級スイム (平泳ぎ) 山崎 拓磨	10:30
11:00	10:50(30)		11:00(40)			11:05(40)	10:30(30)	10:40(40)			11:00
30	体幹マイトレ 井川 みゆき	11:30(40)	青竹&ステップ 宮本 信恵			バラエティアクア 小倉 みゆき	体幹トレーニング 宮本 信恵	中級スイム 城下 武大	11:00(60)		11:00
12:00		11:30(40)	11:50(30)	11:50(40)	12:00(45)	12:00(30)		11:30(40)	11:20(30)		12:00
30	12:30(50)	アクアピラティス 片田 ディリヤラ	12:20(40)	骨盤体操 宮本 信恵	中級スイム 田尻 昌代	ZUMBA45 鈴木 亜矢	12:15(50)	水中シェイプ 山崎 拓磨	12:10(20)	12:00(40)	12:00
13:00		12:20(30)	12:20(30)		13:00(50)				12:40(30)		13:00
30	ヨガ 山口 奈緒美	13:10(30)	機能改善 宮本 信恵		J S A		DISCO WORLD 小倉 みゆき		機能改善 山崎 拓磨		13:00
14:00		13:20(60)		13:20(60)				13:20(60)			14:00
30		初級スイム (クロール・背) 中国 華子		福祉センター 田上 進乃介				福祉センター 山崎 拓磨			14:00
14:45											14:45
子どもプログラム											
20:00		20:00(40)	20:00(50)		20:00(50)	20:00(30)	20:00(45)	20:00(30)	20:00(50)	20:00(60)	20:00
30		バラエティスイム 山崎 拓磨	ウォークエアロ RIKAKO		ウェーブストレッチ 宮本 信恵	初級スイム (クロール・背) 袴崎 翔士	ZUMBA45 東 美岐	シェイプウォーク 山崎 拓磨	ウォークエアロ 佐藤 淳子	成人講習会 (有料) 宮崎/山崎	20:30
21:00											21:00
30											30

- **ウォーミングアップ終了後(10分)**の入室は体への負担を顧慮いたしますのでご遠慮ください。
- 定員制レッスンはチケット受取り後、器具等をご準備ください。
- スタジオレッスンにおける事前の**場所取り**はご遠慮ください。
- **レッスン終了後**は、汗等のスリッパ防止の為、モップかけを行います。必ず**一時退室**のご協力をお願いします。
- プログラムは、都合により一部変更になることもございます。予めご了承ください。受付または掲示物をご確認ください。

- シェイプアップの方におすすめ
- 筋力+シェイプアップの方におすすめ
- 持久力+シェイプアップの方におすすめ
- 筋力+リズムアップの方におすすめ
- リフレッシュ・リラクセスの方におすすめ

ながみねファミリーセンター

～開館時間～

月～金(昼) 10:00～14:45

月～金(夜) 19:30～21:15

祝日 10:00～15:00

休館 土日

※変更になることもございます。
*祝日はフリースイムのみ

2018年4月～
(決定版)