

	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 (クロール・背) 後藤 星那	10:30
11:00	10:50(30)		11:00(40)			11:05(40)	10:30(30)	10:40(40)	11:00(60)		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	たいそら教室 (有料:定員8名) 宮本 信恵	ベビースイミング 11:30(30)	30
12:00		11:50(30)	11:50(40)	12:00(45)	12:00(30)	機能改善 宮本 信恵	12:15(50)	12:00(30)	12:10(20)	シェイプ ワーク 後藤 星那	12:00
30	12:30(50)	12:20(40)	12:20(40)	12:20(40)	12:20(40)	12:20(40)	12:20(40)	12:20(40)	12:20(40)	12:20(40)	30
13:00											13:00
30	13:00	13:10(30)	13:20(60)	13:00(50)	13:00(50)	DISCO WORLD 小倉 みゆき			12:40(30)	バラエティ スイム 野畑 ひろみ	13:00
14:00											14:00
30											30
14:45											14:45
子どもプログラム											
19:30	19:40(20)				19:40(50)						19:30
20:00	ストレッチボール 【定員15名】 山崎 拓磨	20:10(30)	20:00(50)	20:00(40)	ウエーブ ストレッチ 宮本 信恵	20:00(30)	20:00(45)	20:00(30)	20:00(50)	20:00(60)	20:00
30		初級スイム (はじめて) 山崎 拓磨	ウォーク エアロ RIKAKO	バラエティ スイム 梶崎 翔士		初級スイム (クロール・背) 山崎 拓磨	ZUMBA45 東 美岐	シェイプ ワーク 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10月～**