

	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	泳力アップ 城下 武大	ストレッチポール 【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	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			パラエティ 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			11:50 (30)	11:50 (40)	12:00 (45)	12:00 (30)	11:10(30)		12:00(30)	12:10 (20)	12:00
30		アクア ピラティス 片田 ディリヤラ	骨盤体操 宮本 信恵	中級スイム 田尻 昌代	ZUMBA45 鈴木 垂矢	初級スイム (バタフライ) 城下 武大	機能改善 宮本 信恵	12:00(50)	初級スイム (平泳ぎ) 野畑 ひろみ	ストレッチポール 【定員15名】 宮本 信恵	12:10 (40)
13:00					13:00 (50)		12:40:(30)		12:40:(30)	機能改善 後藤 星那	13:00
30	ヨガ 山口 奈緒美	13:10 (30)		13:20(60)	JSA		DISCO WORLD 小倉 みゆき			パラエティ スイム 野畑 ひろみ	30
14:00		シェイプ ウォーク 中園 華子		福祉センター 田上 進乃介	MIKI			13:20 (60)			14:00
30						こどもプログラム		福祉センター 山崎 拓磨			30
14:45											14:45
子どもプログラム											
30	19:40 (20)				19:40 (50)						30
20:00	ストレッチポール 【定員15名】 山崎 拓磨	20:10 (30)	20:00(50)	20:00 (40)	ウェーブ 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	パラエティ スイム 終崎 翔士		初級スイム (クロール・背) 山崎 拓磨	ZUMBA45 東 美岐	シェイプ 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	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、汗等のスリップ防止の為、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11月～