

	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 (40)	10:00 (40)	10:00 (50)	10:00 (50)	10:00 (60)	10:00 (50)	10:00 (30)	10:00
30	やさしい エアロ 佐藤 淳子		ウェーブ ストレッチ 宮本 信恵	中級スイム 田尻 昌代	ボディ シェイプ 小倉 みゆき	泳力アップ 山崎 拓磨	ヨガ 谷本 みゆき	成人講習会 (有料) 柗崎 翔士	骨盤体操 宮本 信恵	初級スイム (平泳ぎ) 宮永 誠也	30
11:00	10:50 (30)		11:00 (40)	11:00 (40)	11:00 (40)	11:00 (40)	11:00 (50)	11:10 (30)	11:00 (60)		11:00
30	Figure8 佐藤 淳子	11:30 (40)	青竹& ステップ 宮本 信恵	水中 シェイプ 中園 華子	はじめて ヨガ 梯 美希	バラエティ アクア 小倉 みゆき	Disco World 小倉 みゆき	初級スイム (バタフライ) 柗崎 翔士	たいそう教室 (有料:定員8名) 宮本 信恵	11:30 (30)	30
12:00	11:30 (40)	アクア ピラティス 片田 ディリヤラ	11:50 (30)	12:00 (30)	12:00 (45)	12:00 (30)	12:00 (20)	12:00 (40)	12:10 (20)	シェイプ ウォーク 宮永 誠也	12:00
30	はじめて ヨガ 梯 美希	12:20 (40)	機能改善 宮本 信恵	初級スイム (はじめて) 柗崎 翔士	ZUMBA SENTAO 鈴木 亜矢	初級スイム (クロール・背) 佐伯 亮	ストレッチポール 【定員15名】 梯 美希	バラエティ スイム 田尻 昌代	ストレッチポール 【定員15名】 宮本 信恵	12:10 (40)	30
13:00		バラエティ スイム 長瀬 航平								中級スイム 佐伯 亮	13:00
30		13:10 (30)		13:20(60)				13:20 (60)			30
14:00		シェイプ ウォーク 中園 華子		福祉センター 長瀬 航平				福祉センター 柗崎 翔士			14:00
30											30
14:45											14:45
	子どもプログラム										
30			19:30 (20)	19:40	19:40(50)			19:40			30
20:00			体幹トレーニング 山崎 拓磨	20:00 (30)	ウェーブ ストレッチ 宮本 信恵	20:00 (30)	20:00 (45)	20:00 (40)	20:00 (50)	19:50(60)	30
30		バラエティ スイム 山崎 拓磨		シェイプ ウォーク 山崎 拓磨		初級スイム (はじめて) 長瀬 航平	ZUMBA45 東 美岐	初級スイム (クロール・背) 長瀬 航平	ウォーク エアロ 佐藤 淳子	成人講習会 (有料) 山崎/宮崎	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。

*成人講習会、たいそう教室は有料となりますので、受付にてお問合せをお願いいたします。

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 10:00～14:45

休館 土日

※変更になることもございます。

2019年10月