

10月～スタジオ・プールプログラム(ながみね)

	月		火		水		木		金		土	日			
	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					
10:00	10:00		10:00		10:00		10:00	10:00					10:00		
10	やさしい		健康教室 【有料】 緒方	幼稚園 水泳教室 (こども)	JSA		ヨガ	水泳教室 【有料】 緒方					10		
20	Hi-Lo				<18名>	10:15	初級スイム		<18名>	谷本					20
30	佐藤淳	10:30					青木								30
40		水中													40
50		ウォーキング					10:55						50		
11:00	11:00				11:00	11:00	脂肪燃烧		11:00				11:00		
10	STRONG				ZUMBA	バラエティ	エクササイズ		ウォーク		親子水泳		10		
20	NATION®				<18名>	アクア	<18名>	11:15	エアロ		(こども)		20		
30	KAYO	11:15			米加田	小倉	谷本	SWIM	<18名>	東貴			30		
40		中級スイム	11:30					800					40		
50		青木	ボディ					兼瀬					50		
12:00	11:45		シェイプ	11:45									12:00		
10	すっきり		<18名>	初級スイム					11:55				10		
20	ストレッチ		小倉	緒方		12:00		12:00	グループ		12:00		20		
30	<15名>					SWIM400		中級スイム	プラス45		SWIM400		30		
40	本迫					松野		松野	<9名>		青木		40		
50									MII				50		
13:00				12:30							13:00		13:00		
10				上級スイム							上級スイム		10		
20				青木							兼瀬		20		
30													30		
40													40		
50		12:45											50		
14:00		SWIM800											14:00		
10		松野											10		
20													20		
30													30		
40													40		
50													50		
15:00													15:00		
10													10		
20													20		
30													30		
40													40		
50													50		
19:00													19:00		
10													10		
20													20		
30													30		
40													40		
50													50		
20:00	19:45												20:00		
10	骨盤ヨガ												10		
20	リラックス												20		
30	<18名>												30		
40	三沢												40		
50													50		
21:00													21:00		
10													10		
20													20		
30													30		

休館日