

4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 Hi-Lo 佐藤 淳		健康教室 【有料】 柘崎	幼稚園 水泳教室 (こども)	JSA 佐々木		ヨガ 竹原	水泳教室 【有料】 兼瀬					10					
20		10:30							10:30						20			
30		水中 ウォーキング 青木							初級スイム 青木					10:30		30		
40													40					
50													50					
11:00	11:00				11:00		11:00						11:00					
10	STRONG NATION 本迫			幼稚園 水泳教室 (こども)	ボディ シェイプ 小倉		ZUMBA 池側	水泳教室 【有料】 兼瀬		やさしい Hi-Lo 東 貴	親子水泳 (こども)		10					
20		11:15	11:15			11:15			11:15							20		
30		中級スイム 青木	ボール 【12】 柘崎			中級スイム 青木			SWIM400 兼瀬								30	
40													40					
50													50					
12:00	11:45												12:00					
10	すっきり ストレッチ 本迫		11:55										10					
20		12:00	ストレッチ ボール【12】 柘崎	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00					20					
30		SWIM800 青木		上級スイム 青木	グループ プラス30 【9】 MII	バラエティ アクア 小倉		SWIM800 兼瀬		グループ プラス45 【9】 MII	12:00	初級スイム 青木	30					
40													40					
50													50					
13:00													13:00					
10													10					
20													20					
30													30					
40													40					
50													50					
14:00													14:00					
10													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		19:45				19:45						20:00					
10	ヨガ 三沢		ZUMBA TONING 野田	福祉センター (契約コース)	幼稚園 水泳教室 (こども)	福祉センター (契約コース)	ZUMBA 東 美	水泳教室 【有料】 兼瀬		水中 ウォーキング 松野	水泳教室 【有料】 兼瀬		10					
20		20:00							20:00			20:00	20:00					20
30		中級スイム 兼瀬							簡単筋トレ& ストレッチ 柘崎				19:50					
40													40					
50													50					
21:00													21:00					
10													10					
20													20					
30													30					

休館日