

12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	やさしい Hi-Lo 佐藤 淳		健康教室 【有料】 柘崎		JSA 【18】 佐々木		ヨガ 【18】 竹原	水泳教室 【有料】 兼瀬	10:15			10			
20												ボディ シェイプ 東		20	
30															30
40															40
50															50
11:00	10:50					10:30 水中 ウォーキング 青木						11:00			
10	整えるヨガ 【18】 平野	11:00			11:00		11:00			親子水泳 (こども)		10			
20		初級スイム 青木	11:15			Disco world 小倉		11:15	ZUMBA 池側		11:15	11:15	20		
30			ボール 【12】 柘崎					初級スイム 青木			中級スイム 兼瀬	グループ プラスト45 【9】 MII		30	
40														40	
50			11:45											50	
12:00		SWIM400 青木	12:00	12:00	11:50 グループ プラスト30 【9】 MII	12:00	12:00	12:00		12:00		12:00			
10			ボディ シェイプ 小倉	中級スイム 柘崎		SWIM400 熊部		SWIM800 兼瀬	12:10 ストレッチ ポール【12】 青木	シェイプ アクア 熊部		10			
20		12:30										20			
30												30			
40		SWIM800 松野		12:45							12:45	40			
50												50			
13:00				上級スイム 青木							上級スイム 兼瀬	13:00			
10												10			
20												20			
30												30			
40												40			
50												50			
14:00				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)				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	19:30											30			
40	骨盤リラックス ヨガ 【18】 三沢		19:45				19:45			19:50		40			
50			ZUMBA TONING 野田		20:00		ZUMBA 東 美	20:00				50			
20:00				20:10	簡単筋トレ& ストレッチ 柘崎			水中 ウォーキング 松野		水泳教室 【有料】 兼瀬		20:00			
10				中級スイム 兼瀬								10			
20												20			
30											30				
40											40				
50											50				
21:00												21:00			
10												10			
20												20			
30												30			

休館日