

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				
10:10	10:15		健康教室 【有料】 徳田	水泳教室 (こども)	JSA 【20】 佐々木		ヨガ 【20】 竹原	水泳教室 【有料】 宮本	10:10	ボディシェイプ 東貴			10:10				
10:20	やさしい HI-LO 佐藤																10:20
10:30																	10:30
10:40																	10:40
10:50																	10:50
11:00		11:00			11:00	11:00	11:00		11:00				11:00				
11:10		水中 ウォーキング 宮本	11:10 機能改善20 【18】 徳田	水泳教室 (こども)	ZUMBA 野田	バラエティ アクア 小倉	ZUMBA 池側		11:15	ヨガ 【18】 東貴			11:10				
11:20	11:15														11:20		
11:30	整える ヨガ 【18】 平野										中級スイム 宮本				11:30		
11:40		11:45	11:45												11:40		
11:50		泳力アップ 宮本													11:50		
12:00			ボディシェイプ 小倉		12:00	12:00	12:00	12:00					12:00				
12:10					機能改善30 【18】 徳田	上級スイム 柊崎	ストレッチボール 【12】 徳田	上級スイム 宮本					12:10				
12:20		12:30											12:20				
12:30			12:30										12:30				
12:40		中級スイム 宮本	12:40	初級スイム 徳田									12:40				
12:50			ヨガ 【18】 竹下										12:50				
13:00													13:00				
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				
15:00													15:00				
19:00													19:00				
20:00	20:00		20:00		19:30			19:30					20:00				
20:10	機能改善30 相嶋		中級スイム 宮本		ヨガ 【18】 KYOKO		19:45	ピラティス 【18】 櫻井	19:50				20:10				
20:20							ZUMBA 東美	20:00 水中 ウォーキング 古庄					20:20				
20:30													20:30				
20:40													20:40				
20:50													20:50				
21:00													21:00				
21:10													21:10				
21:20													21:20				
21:30													21:30				

休館日

プールプログラムでは、最大3コースを使用します。
その日の状況によっては、使うコース数が変わることがあります。

2026.4～