

スタジオプログラム(ながみねセンター)

	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
10:10	ヨガ 【12】 佐藤淳子	初級スイム (はじめて) 【12】 下田 奈央子	体操教室 (有料) 宮本 信恵	初級・中級スイム 【12】 長瀬 航平	ボディ シェイプ 【12】 小倉 みゆき	泳力アップ 【12】 長瀬 航平	ヨガ 【12】 谷本 みゆき	成人講習会 (有料) 下田 奈央子	機能改善 【12】 山崎 拓磨	初級スイム (平泳ぎ) 【12】 宮永 誠也			10
20													
30													
40													
50													
11:00													11:00
11:10	やさしいエアロ 【12】 佐藤淳子	中級スイム 【12】 下田 奈央子		水中シェイプ 【15】 下田 奈央子	ZUMBA 【12】 米加田 久美	バラエティアクア 【15】 小倉 みゆき	グループプラスト (30) 【8】 TAKU		グループプラスト (45) 【8】 TAKU			ベビースイム	10
20													
30													
40													
50													
12:00													12:00
12:10	グループプラスト (45) 【8】 TAKU	ワンポイント 【12】 田尻 昌代		初級スイム (バタフライ) 【12】 下田 奈央子	ストレッチポール 【12】 佐伯 亮	初級スイム (クロール・背) 【12】 長瀬 航平	DISCOWorld 【12】 小倉 みゆき						10
20													
30													
40													
50													
13:00													13:00
13:10		シェイプ ウォーク 【15】 桑野 なつみ	ウエーブ ヨガ 【12】 宮本 信恵	福祉センター 長瀬 航平									10
20													
30													
40													
50													
14:00													14:00
14:10						こどもクラス							10
20													
30													
40													
50													
15:00													15:00
15:10		こどもクラス		こどもクラス									10
20													
30													
40													
50													
19:00													19:00
19:10													10
20:00													20:00
20:10		初級・中級スイム 【12】 長瀬 航平		初級スイム (クロール・背) 【12】 山崎 拓磨		ワンポイント 【12】 伊藤 眞太郎	ZUMBA 【12】 東 美岐	シェイプ ウォーク 【15】 桑野 なつみ	グループプラスト (30) 【8】 TAKU	成人講習会 (有料) 長瀬 航平			10
20													
30													
40													
50													
21:00													21:00
21:10													10
21:20													20
21:30													30

休館日