

5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											休館日	10:00					
10:10	やさしい Hi-Lo 【15名】 佐藤 淳子	水中 ウォーキング 松尾	体操教室 (有料) 宮本	こどもクラス	JSA 【15名】 佐々木 典子	初級スイム (クロール) 【15名】 長瀬	ヨガ 【15名】 谷本 みゆき	成人講習会 (有料) 長瀬	機能改善 【15名】 松尾			10:20					
10:30														10:30			
10:40															10:40		
10:50															10:50		
11:00												11:00					
11:10	グループ プラスト30 【8名】 TAKA	初級スイム (平泳ぎ) 【15名】 田尻	ボディシェイプ 【15名】 小倉 みゆき	こどもクラス	ZUMBA 【15名】 米加田 久美	バラエティ アクア 【18名】 小倉 みゆき	ボール 【8名】 松尾	初級・中級スイム 【15名】 田尻	グループ プラスト45 【8名】 TAKA	ベビースイム		11:20					
11:30														11:30			
11:40															11:40		
11:50															11:50		
12:00												12:00					
12:10	ストレッチボール 【10名】 松尾	中級スイム 【15名】 田尻	ワンポイント 【15名】 竹田津	こどもクラス	グループ プラスト45 【8名】 MII	中級スイム 【15名】 竹田津	お腹シェイプ 【15名】 松尾	初級スイム (バタフライ) 【15名】 松尾	ウェーブ ストレッチ 【15名】 松野	ワンポイント 【15名】 竹田津		12:20					
12:30															12:30		
12:40																12:40	
12:50																12:50	
13:00												13:00					
13:10		シェイプアクア 【18名】 松野	福祉センター	こどもクラス	福祉センター	こどもクラス	福祉センター	初級スイム (背泳ぎ) 【15名】 松尾				13:20					
13:30																13:30	
13:40																	13:40
13:50																	13:50
14:00												14:00					
14:10												14:10					
14:20												14:20					
14:30												14:30					
14:40											14:40						
14:50											14:50						
15:00											15:00						
15:10		こどもクラス		こどもクラス		こどもクラス		こどもクラス		こどもクラス	15:20						
15:20											15:30						
15:30											15:40						
15:40											15:50						
15:50											16:00						
19:00											19:00						
19:10											19:20						
19:20											19:30						
19:30											19:40						
19:40											19:50						
19:50											20:00						
20:00											20:00						
20:10		初級スイム 【15名】 長瀬		ワンポイント 【15名】 田口	ボール 【8名】 松野	初・中級スイム 【15名】 竹田津	ZUMBA 【15名】 東 美岐	初・中級スイム 【15名】 田口	グループ プラスト45 【8名】 MII	成人講習会 (有料) 長瀬	20:20						
20:20											20:30						
20:30											20:40						
20:40											20:50						
21:00											21:00						
21:10											21:20						
21:20											21:30						
21:30											21:40						