

10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		体操教室 (有料) 松野		JSA 【15名】 佐々木 典子	10:15	ヨガ 【15名】 谷本 みゆき	成人講習会 (有料) 長瀬	ストレッチ &楽トレ 【15名】 松尾				10:10	
10:20		10:30				初級スイム (クロール) 【15名】 長瀬							10:20	
10:30		水中ウォーキング 【20名】 田尻											10:30	
10:40														10:40
10:50														10:50
11:00	11:00			11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00					11:00
11:10	グループ プラス30 【8名】 TAKA		レベルアップ 【15名】 竹田津		ZUMBA 【15名】 米加田 久美	アクア フィット 【20名】 小倉 みゆき	ボール 【8名】 松尾	11:15	グループ プラス45 【8名】 TAKA	ベビースイム				11:10
11:20		11:15												
11:30		初級スイム (平泳ぎ) 【15名】 田尻						SWIM 800 【15名】 長瀬						11:30
11:40														11:40
11:50	11:45		ボディシェイプ 【15名】 小倉 みゆき	11:45			11:45							11:50
12:00	バラエティ ストレッチ 【10名】 松尾	12:00		SWIM 400 【15名】 松野	12:00		クロスシェイプ 【10名】 松尾	12:00	12:00	12:00				12:00
12:10		フィン 【10名】 伊藤							ストレッチ ポール 【10名】 松尾					12:10
12:20					グループ プラス45 【8名】 MII				レベルアップ 【15名】 田尻					12:20
12:30			12:30	12:30										12:30
12:40		12:45	ウェーブ ストレッチ 【15名】 松野	12:45										12:40
12:50		SWIM 800 【15名】 松野		シェイプアクア 【20名】 松尾					12:45					12:50
13:00									初級スイム (バタフライ) 【15名】 松尾					13:00
13:10														13:10
13:20														13:20
13:30														13:30
13:40														13:40
13:50														13:50
14:00				福祉センター		こどもクラス								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													15:10	
15:20													15:20	
15:30													15:30	
15:40		こどもクラス		こどもクラス		こどもクラス		こどもクラス					15:40	
15:50													15:50	
16:00													16:00	
16:10													16:10	
16:20													16:20	
16:30													16:30	
16:40													16:40	
16:50													16:50	
17:00													17:00	
17:10													17:10	
17:20													17:20	
17:30													17:30	
17:40													17:40	
17:50													17:50	
18:00													18:00	
18:10													18:10	
18:20													18:20	
18:30													18:30	
18:40													18:40	
18:50													18:50	
19:00													19:00	
19:10													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	水中ウォーキング 【20名】 長瀬												20:10	
20:20		20:15											20:20	
20:30			グループ プラス30 【8名】 TAKA										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	