

# 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	10:00		10:00		10:00		10:00	10:00				10:00			
10	やさしい Hi-Lo <18名> 佐藤淳		健康教室 【有料】 松尾	外部指導 幼稚園/保育園	JSA <18名> 佐々木	10:15	ヨガ <18名> 谷本	水泳教室 【有料】 松尾				10			
20		10:30				10:30			初級スイム <18名> 長瀬			20			
30		水中 ウォーキング <25名> 田尻										30			
40												40			
50												50			
11:00	11:00				11:00	11:00	11:00					11:00			
10	STRONG NATION® <15名> KAYO				ZUMBA <18名> 米加田	11:15	パラエティアクア <20名> 小倉	脂肪燃焼 エクササイズ <18名> 谷本				10			
20		11:15	11:30								20				
30		初級スイム <18名> 田尻										30			
40												40			
50												50			
12:00	11:45		ボディシェイプ <18名> 小倉									12:00			
10	ウェーブ ストレッチ <15名> 本迫				12:00	12:00	12:00	12:00				10			
20		12:00													20
30		中級スイム <18名> 長瀬													
40												40			
50												50			
13:00	12:45											13:00			
10	SWIM800 <18名> 松野				12:30	12:30	12:30	12:30				10			
20															20
30															
40												40			
50												50			
14:00												14:00			
10				福祉センター								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												30			
40												40			
50												50			
20:00	20:00		19:30									20:00			
10	水中 ウォーキング <25名> 佟崎		クロスシェイプ20 <10名> 松尾		19:45							10			
20					はじめて ヨガ <18名> 東貴							20			
30												30			
40												40			
50												50			
21:00												21:00			
10												10			
20												20			
30												30			

休館日

