

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			休館日		10:00	
10	やさしい Hi-Lo ＜18名＞ 佐藤淳		健康教室 【有料】 緒方	幼稚園 水泳教室 (こども)	JSA ＜18名＞ 佐々木	10:15	ヨガ ＜18名＞ 谷本	水泳教室 【有料】 緒方					10	
20						初級スイム 青木							20	
30		10:30											30	
40		水中												
50	ウォーキング 青木									50				
11:00	11:00				11:00	11:00	10:55		11:00	親子水泳 (こども)			11:00	
10	STRONG NATION® ＜15名＞ KAYO				ZUMBA ＜18名＞ 米加田	バラエティ アクア 小倉	脂肪燃烧 エクササイズ ＜18名＞ 谷本		ウォーク エアロ ＜18名＞ 東貴				10	
20		11:15												
30		上級スイム 青木	11:30				11:30						30	
40	11:45			ボディ シェイプ ＜18名＞ 小倉	11:45			初級スイム 松野					40	
50	すっきり ストレッチ ＜15名＞ 本迫			中級スイム 緒方									50	
12:00						12:00			12:00	12:00			12:00	
10						SWIM 800 兼瀬			グループ ブラスト45 ＜9名＞ MII	中級スイム 青木			10	
20														20
30				12:30										30
40				SWIM 400 青木									40	
50													50	
13:00										13:00			13:00	
10										上級スイム 兼瀬			10	
20														20
30				福祉センター (契約コース)									30	
40														40
50														50
14:00							幼稚園 水泳教室 (こども)		福祉センター (契約コース)					14:00
10													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			19:30										30	
40			REEJAM® ＜18名＞ 野田										40	
50	19:45													50
20:00	骨盤ヨガ リラックス ＜18名＞ 三沢	20:00					20:00	20:00		20:00			20:00	
10		水中 ウォーキング 柊崎			20:15		ZUMBA ＜18名＞ 東美	初級スイム 兼瀬		水泳教室 【有料】 緒方			10	
20						ストレッチ & 簡単トレ 柊崎								
30													30	
40													40	
50													50	
21:00													21:00	
10													10	
20													20	
30											30			